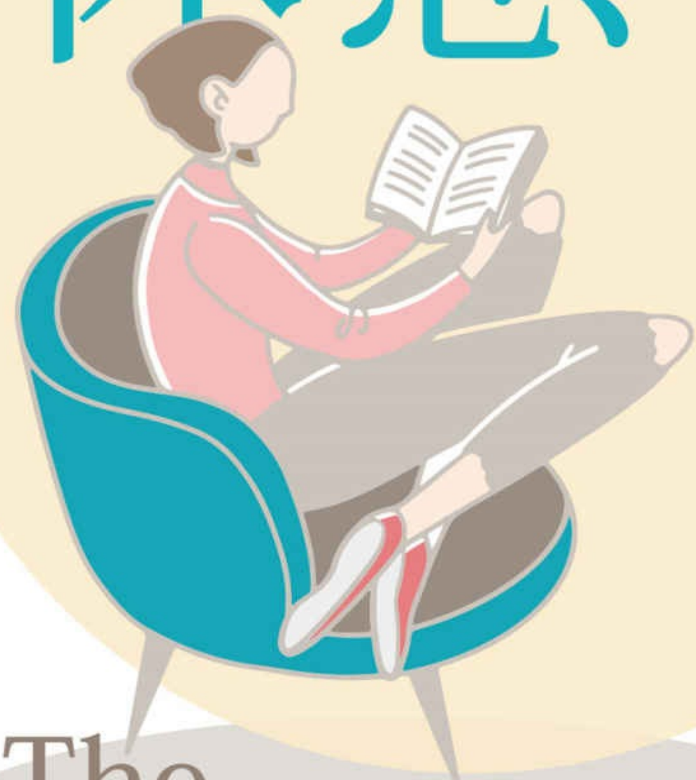
深度休息

在焦虑时代治愈自己的10个心理学方案

How to Find Respite in the Modern Age



The Art of Rest

[英]
克劳迪娅·哈蒙德
（Claudia Hammond）
著
/
向鹏
译

休息不是一件奢侈品，而是必需品

在压力容易“爆棚”的时代，愿你由此舒缓身心、治愈自己。

中信出版集团

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

深度休息：在焦虑时代治愈自己的10个心理学方案

[英]克劳迪娅·哈蒙德 著
向鹏 译

中信出版集团

目录

呼吁休息

休息赤字

休息的本质

休息调查

10 正念

通往终极平静之路

为什么正念有利于休息？

关于正念的研究

日常正念练习

09 看电视

作为镇静剂的电视

社交润滑剂

流逝的时间

电视会让我们不快乐、损害健康、阻碍社交吗？

保持恰当的平衡

08 空想

捕梦者

静态下的不安

神游至黑暗之处

平静心神

空想的赞歌

07 洗个舒服的热水澡

18000人一起泡澡

保持简单

已有的证据

沐浴：全能良药

静水流深

06 舒心地出去走走

潜移默化

无聊与新奇

放慢步伐，放缓节奏

追随巨人的脚步

从精疲力竭中得到休息

久坐之后的休息

计算每一步

05 什么也不做

巴特尔比

什么时候休息会致命？

为夜猫子正名

繁忙成为社会地位的象征

小憩片刻

渐进式放松

无聊好不好

如何（几乎）什么也不做

04 听音乐

莫扎特，模糊乐队或者任何你喜欢的音乐

音量大还是小？节奏轻快还是舒缓？
气氛音乐
独自听还是与别人一起听？

03 我想要独处

孤独与独处
独处的迷失
对独处的矛盾心态
实现平衡
令人放松的独处

02 走进大自然

沐浴自然
观景房
热爱自然源自天性
摆脱焦虑
软魅力

01 阅读

放松和刺激
睡前读书
懒散的消遣？
读者的精神世界
逃避自己
心不在焉的阅读
读什么书能放松？
小心透露剧情
大声朗读

完美的休息处方

致谢

版权页

献给

乔和格兰特

呼吁休息

休息赤字

想象一下：酒店的阳台上，一张带有五彩条纹的吊床在热带的微风中轻轻地来回摇荡；空气温暖宜人；远处，大海在阳光的照射下闪耀着绿松石般的光彩。

对许多人而言，这就是一幅经典的休息画面。此刻，没有人要求我们做任何事情。但这并不是一件简单的事情。吊床并不好驾驭。爬上吊床时，你必须小心保持平衡，否则你就会从一边爬上去，从另一边掉下来。在吊床上，你得上下移动，不断地调整，才能找到一个舒适的姿势躺下。之后，你可能要从吊床上爬起来，去找个垫子把头垫上——如此一来，你又得把整个烦心的过程再经历一次。最终，你调整好了平衡，舒适地躺下，沉浸在静谧之中——你可以放松了。

真的如此吗？

即使你躺在舒适的吊床上，要维持这种宁静的状态也是很难的。这种感觉总体上反映了我们与休息的关系。我们对待休息的态度充满了矛盾。我们渴望休息，但又担心休息会导致懒惰，担心没有充分利用时间。

好奇心乃是人类区别于其他许多动物的品质之一。尽管我们许多人已经拥有了当下生存所需的一切，但我们仍然想知道另一座山的背后、大洋的彼岸或遥远的星球上有什么。我们渴望探索，渴望发现更多，渴望寻找意义。作为一个物种，我们的好奇心是我们生存和成功的关键。但好奇心也有缺点，它让我们不断地折腾，永无安宁。我们总是觉得我们必须做点事情。我们对“做事”的定义非常狭隘。对大多数人而言，“做事”就是忙碌，而且不是一段时间，是无休止地忙碌。

苏格拉底提醒我们要小心忙碌导致的贫乏生活。如果我们一直忙

碌，生活就缺乏基本的节奏。我们失去了做事与不做事的区别。做与不做有序交替才是自然的、健康的。就像我们前面提到的摆动的吊床，我们应该在活动和休息之间来回摆动，同样严肃地对待二者。

我们需要更多的休息，更充分的休息。休息当然是出于我们自身的需求，也是为了拓展我们的生活。休息不仅让我们感到快乐，也有利于提高工作效率。快速在网上搜索一下，我们就会发现，当今是一个注重自我关怀的时代。无论你怎么看待这个词，它的观念都是有益的。我认为最好的自我关怀就是休息。

然而，我们的休息目前处于赤字状态，这或许是支撑本书结构的大调查最重要的发现。这项调查被称为休息调查（Rest Test）。在这项调查中，我们从135个国家中选取了18000人作为调查研究的对象。关于休息调查，我们后面还会做进一步介绍。正如我所言，这项调查最重要的发现之一，是我们中的许多人觉得没有得到足够的休息，2/3的受访者有这种感受，他们希望得到更多的休息。女性每天的平均休息时间比男性少10分钟。同样，具有看护责任的人休息时间也较少。但是年轻人，无论男女，无论是轮班工作还是传统的全职工作，觉得他们的休息时间最少。

这样的结果与通常感觉一致，即年轻人普遍感觉压力大，并努力应对生活的压力。2019年1月，美国网络新闻媒体“热点资讯”（BuzzFeed）上一篇文章《千禧一代如何沦为筋疲力尽的一代》迅速扩散。[1]在文章中，记者安妮·海伦·彼得森以亲身经历开头，她说，她的待办事项清单上要做的工作多得让她感到瘫软、无能为力，让她无法完成任何任务。一些老年人对这种焦虑不屑一顾，并将千禧一代贬称为“雪花”。但我认为彼得森和她那一代人已经明白了一些事情。当然，我能理解她为何将她那积压着电子邮件的收件箱称为“羞愧箱”，因为现在我的收件箱里也有50449封电子邮件。不过，问题并不仅限于此。

毫无疑问，20多岁的年轻人如今面临着诸多挑战。他们要为大学升学考试和工作岗位展开激烈的竞争；除此之外，他们在将来还要面临一个切实的挑战，一个来自居住地的挑战——高房价，这意味着他们可能将永远租房，被迫过着流浪的生活。最重要的是，与父辈相比，千禧一代的养老前景不太可能更加光明。部分老一代人正享受着丰厚的养老金，千禧一代对此不能抱多大指望。对于上面提到的每一种压力，X一代[2]和婴儿潮[3]一代都曾遭遇过。可能只是千禧一代更愿意公开承认这些罢了。但我们大多数人（如果不是全部的话）经常会被一系列看似永

无止境的任务压得喘不过气来。现代的工作、生活和技术已经紧密结合在一起，使21世纪初的生活要求不断得到提高。智能手机的出现，让我们感到随时处于待命状态，因为我们知道，即使我们在休息时，任何人都可以随时打断我们的休息。

我们想要更多的休息，我们可以休息得更多，我们或许休息得比我们以为的要多，但我们确实感到没有休息好。

我自己也并不特别擅长休息，直到我开始关注这个话题时才有所改观。我告诉朋友，在写完涵盖情感、时间感知和金钱心理学的一系列图书后，我将开始写一本有关休息的书。他们的第一反应总是："你自己就一直在工作，从未休息过！"

如果有人问我近况如何，我总是回答："很好，但很忙，真的太忙了。"我的生活也确实如此。但繁忙的程度是不是也表明一个人有身份？如果你说你很忙，那就意味着有人需要你，正如研究时间利用的乔纳森·格舒尼（Jonathan Gershuny）所说，"忙碌已经成了一枚'荣誉徽章'"。与19世纪相比，在21世纪，赋予我们社会地位的是工作，而不是休闲。我们的忙碌表明了我们的重要性，但同时，我们感到疲惫不堪。

然而我并不一直都在工作。甚至有时在本应该工作的时候，我也并非一直在工作。我在为这本书做相关研究工作和撰写文稿期间，也常常开小差。经常，脸书（Facebook）或推特（Twitter）能轻易转移走我的注意力。我也会时不时地到楼下去泡杯茶。我把书桌安置在楼上的书房里，这样我就可以看见街道。如果能发现三两个作家邻居在街上聊天，我总会非常高兴。自然，我抵挡不住诱惑，会毫不犹豫地加入他们。我讨厌错过新闻。

我从这些分心的事情中获得了多少休息？这得另当别论。但很明显，它们在很大程度上让我分心了。这让我焦躁不安。我渴望达到一种状态，在此状态下我已经做了我需要做的一切；在此状态下，我的"待办事项清单"上的所有条目都被整齐地划掉了，我终于可以放松了——哇，工作完成了，不用再担心了！问题是，我一次又一次地失败了，没能达到这种幸福的状态。如此，当我面临诸多任务却没有完成任何一项时，我就会感到不安和焦虑。

这种休息赤字，无论是感觉上的还是真实的，都具有多方面的害处。在英国，现在有50多万人正承受着与工作相关的压力。[4]在美国，

13%的工伤可归咎于疲劳，超过1/4的人曾在工作中睡着过，16%的人最近在开车的时候睡着过。[5]在忙碌的工作之余，你还需要照料亲人、做家务、处理日常琐事，难怪我们中有3/4的人曾在过去一年的某个时候感到压力非常大，不知如何应对。[6]

疲劳会严重影响我们的认知能力。在精神抖擞时感觉很容易的事情，在疲劳时会变得困难无比。疲劳会导致记忆力衰退、反应迟钝、注意力不集中、经常性地理解错误和判断力受损。你肯定不希望你的飞行员或医生处于这样的状态。

休息赤字不仅是成年人才会面临的问题。在过去的20年里，为了开设更多的课程，学生的休息时间一再被学校压缩。例如，现在只有1%的英国中学下午有休息时间。[7]有充分的证据表明，休息有助于注意力集中，[8]因此，缩短休息时间可能会影响学生考试的发挥，不能取得最佳成绩。另外，缩减休息时间也剥夺了学生社交或锻炼的机会。

睡眠不足的危害现在已经广为人知，它引起的问题可以列出一个长长清单。睡眠不足会增加患Ⅱ型糖尿病、心脏病、中风、高血压、疼痛、情绪障碍、记忆困难、代谢综合征、肥胖和结肠直肠癌的风险。这些疾病大多会缩短你的预期寿命。[9]迄今为止，休息还没有得到和睡眠一样多的关注。但有证据表明，花时间放松有助于我们做出更好的决定，降低抑郁风险，增强记忆力，同时还能减少我们感冒的次数。

所以，我认为休息得好和睡得好同等重要。这本书就是呼吁我们重视休息。我们要开始重视休息，落实休息，宣传休息。休息不是奢侈品，而是必需品，不可或缺。

但是，到底什么是休息呢？

[1]Peterson, A.H., ‘How Millennials Became the Burnout Generation’.BuzzFeed, 05 01 2019. https://www.buzzfeednews.com/article/annehelenpetersen/millennials-burnout-generation-debt-work

[2]指出生于美国20世纪60年代中期到70年代末的一代人。——译者注

[3]在美国，“婴儿潮”一代是指二战结束后，1946年初至1964年底出生的人。——译者注

[4]Health & Safety Executive, ‘Work-related Stress, Depression or Anxiety Statistics in Great Britain, 2018’. HSE, 31 01 2018.http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf

[5]National Safety Council （2017） Fatigue in the Workplace: Causes &Consequences of Employee Fatigue. Illinois: National Safety Council

[6]Mental Health Foundation （May 2018） Stress: Are We Coping?London: Mental Health Foundation

[7]Baines, E. & Blatchford, P. （2019） School Break and Lunch Times and Young People’s Social Lives: A Follow-up National Study, Final Report.London: UCL Institute of Education

[8]Rhea, D.J. & Rivchun, A.P. （2018） ‘The LiiNK Project: Effect s of Multiple Recesses and Character Curriculum on Classroom Behaviors and Listening Skills in Grades K–2 Children’. Frontiers in Education, 3, 9

[9]Medic, G. et al （2017） ‘Short- and Long-term Health Consequences of Sleep Disruption’. Nature and Science of Sleep, 9, 151–61

休息的本质

自由、满意、温暖、精神焕发、黑暗的环境、斜躺、多梦、美妙、冷静、澄明、安静、必要、无意识、庄严、安全、平静、治愈、宝贵、私密、渴望无思，振奋

当被问及“休息对你来说意味着什么”时，参加休息调查的18000人做出了回答，部分答案如上面的方框所示。

除了上面的这些词语之外，他们描述休息时还用了其他一些词，如：

虚弱、脆弱、烦躁、挑战、疼痛、讨厌、有罪、不合理、懒惰、恼人、放纵、自私、难以捉摸、令人担忧、浪费时间

不同的人对休息有不同的理解。医学研究论文经常交替使用睡眠和休息这两个术语。但是休息比睡眠更复杂，因为休息的方式有很多。确切地说，我所说的休息包括我们醒着时所做的任何有助于休息的活动。当然，如果要将这些活动列个清单的话，那会没有穷尽。因此，本书只关注一些最受欢迎的休息方式。至于睡眠，你可能会在休息时迷迷糊糊睡着了，你甚至可能在读这本书的时候睡着了，这并不一定是件坏事儿。但是，睡眠显然不等同于休息。

首先，休息可能涉及体力活动，有时甚至是剧烈的运动，例如踢足球或跑步。一些人通过剧烈运动使身体疲惫，让大脑得到休息。他们在体力活动中获得了休息。

对另外一些人而言，休息往往是在体力活动完成后才获得的。我们一定都感受过辛苦工作或实现目标之后，休息所带来的美妙的满足感。正如《传道书》所言：“劳碌的人，不拘吃多吃少，睡得香甜。”我想说，活跃的女人也是如此休息的。

运动可以使人获得休息，坐着也可以使人获得休息。如我们所见，坐在舒适的椅子上或躺在温暖的浴池里是常见的休息方式。许多人认为，只有在他们的身体得到了充分休息之后，他们的大脑才能得到休息。但是，人们对此看法各异。对一些人而言，休息不需要耗费任何脑力，而另一些人则通过阅读《芬尼根守灵夜》（Finnegans Wake）或做神秘的填字游戏来放松。

对大多数人而言，我们要么休息，要么工作。2/3的人认为工作与休息是对立的。这取决于你如何定义工作。如果让你选择一天之内做什么，你可能会选择待在办公室或车间，而不是在家里照看小孩或护理生病的亲人。还有一些人发现，他们虽然在周末和假期远离了繁忙的工作，但一点也没休息好。我们许多人可能认为，这样的人也许需要更好地去平衡工作和生活。但问题是，生活和工作的平衡点到底在哪儿？当二者过度失衡，人们可能会因失业或生病而被迫休息。当然，此时带给我们的是不安，而非休息。我们想起床出去走走，但却悲惨地发现无法动弹；想想抑郁症患者的痛苦吧，无法下床，身体陷入一种无休止的、虚脱般的倦怠之中；或者想想整天躺在牢房铺位上的囚犯。在这些情况下，他们不可能获得真正的休息。

谈及休息的本质，有必要探讨一下“rest”（休息）一词的来源。古英语单词“ræste”源自古德语单词“rasta”和古斯堪的纳维亚语单词“rost”。就意义而言，ræste除了“休息”的意思之外，还有“数英里”或“人们走完后需要休息的距离”的意思。所以，词源学证实了休息是在活动之后或通过活动获得的。如果你一直休息，你将不会获得真正的休息；但是一定量的活动之后，你就需要休息，也应该休息。此时，你才处于真正的休息状态。

我在这本书中所做的研究也证实了这一点。研究发现，那些告诉我们得到了充分休息的人幸福感得分是认为自己需要更多休息的人的两倍。但是，休息的时间也并非越多越好，似乎存在着一个最佳值。超出这一数值，幸福感开始再次下降。而且，正如我在上文中所言，被迫的休息对人似乎没有任何滋养的作用。所以，问题的关键在于如何实现工作和休息恰当的平衡。

如果我们都有一个个性化的休息处方，告诉我们每个个体所需要休息的最佳值是多少，那可能会有所帮助。然而，尽管医生经常开出休息处方，但病人需要什么样的休息、多少量的休息，他们却含混不清，只是说“注意休息”。但休息仅仅意味着待在床上吗？抑或，我们可以进行

我们喜爱的活动、出去看看我们的朋友吗——如果我们认为这样有助于休息的话？

事实上，我们都只能依靠自己来做出决定。这个“病情”需要自我诊断，自我开处方。但是，这并不意味着我们不能学习别人的经验。每个人都以自己的方式休息，但是我们选择的不同休息方式之间却存在许多共同之处。

休息调查

前面我已经提到过，这本书的一些想法是基于一项名为“休息调查”的大型调查结果。两年前，我是一个研究休息的多学科团队的成员。该团队的成员大多来自杜伦大学[1]。“休息调查”正是源于我这两年的经历。当听说我们幸运地获得了一笔基金资助，成为伦敦惠康典藏博物馆五楼的第一批住户时，朋友们开玩笑说：“这很简单，你可以闲坐着混混日子。”

当然，我们没有混日子（尽管我们确实得到了一张吊床，事实也证明，它备受来访者的青睐）。我们的团队中有历史学家、诗人、艺术家、心理学家、神经科学家、地理学家，甚至还有作曲家，都是才华横溢、干劲十足、精力充沛的家伙。我们全身心地投入到这个项目中，并在两年时间里筹办了一个展览，撰写了一本书，策划了许多公共活动，发表众多学术论文、诗歌和原创音乐作品，其中一首曲子还在英国广播公司第三无线电台首播。我们的办公地位于伦敦市中心繁忙的尤斯顿路上。我们称我们的团队为“喧嚣”（Hubbub）。

这个名称是我们精心挑选的。对许多人来说，正是生活的喧嚣吞噬了宁静和休息的机会。该名称还暗示了一个事实：在现代世界中，有意义的休息不是以舍弃忙碌的生活为代价，而是通过做出调整，更好地平衡工作、休息和娱乐而获得的。

在项目中途，在我主持的英国广播公司的两个广播节目中，喧嚣团队发起了名为“休息调查”的在线调查。其中一个节目名为“尽在心中”（*All in the Mind*），在英国广播公司第四无线广播电台播出；另一个名为“健康检查”（*Health Check*），在英国广播公司国际广播电台播出。在调查的第一部分，受试者回答了诸如他们休息时间是多少、他们理想中想要的休息时间是多少以及他们认为哪些活动最有助于休息之类的问题。在第二部分，受访者填写一些问卷，以测试他们的个性、幸福感和思想游移的倾向。

发起这个调查无异于进行一场赌博。我们不知道有多少人会对休息这个话题感兴趣，肯花40分钟来完成问卷。但事实证明，对于世界各地

的许多人而言，休息是一个紧迫的问题。如前所述，135个国家的18000人接受了这次调查。我们对获得如此大规模的参与感到惊讶和高兴。

为撰写这本书，我详细调查了受访者认为的最有助于休息的十大活动中的每一项。调查结果有些出人意料。例如，与朋友和家人共度时光并没有进入前十，而是排在了第十二位。许多人认为，人类生活的全部就是与他人交往。鉴于此，调查结果看起来有点儿奇怪。数十年的积极心理学研究表明，最幸福的事并非工作上的成功、身体的健康、金钱上的富有或智力上的超群，而是与他人建立愉快的关系。威廉·莫里斯（William Morris）说："友谊是天堂，缺乏友谊就是地狱；友谊是生命，缺乏友谊就是死亡。"但是请记住，我们不是在寻找人们觉得最舒适、最高兴或最受重视的活动，而是在寻找他们觉得最有助于休息的活动。值得注意的是，排名前五的最有助于休息的活动通常都是单独进行的。当我们休息的时候，我们似乎经常想逃离别人。

我个人最喜欢的活动——园艺——也没有进入休息调查的前十。尽管园艺并不能让身体获得休息，但没有任何一样活动能像园艺一样让我的大脑放松，这是我获得休息的最好方式。做园艺时，我可以在户外打发时光，用手指去感受泥土，有时甚至背部也可以充分享受温暖的阳光。尽管我在花园里投入了大量的精力，但大部分工作都是大自然在我不在的时候完成的。我开始享受美妙的、令人满意的结果。然而，并非任何时候都如此。天气使得园艺成果变得不可预测。当然，经验可以帮助你。随着时间的推移，你会逐渐了解什么在你的土壤中起作用，什么不起作用。专家也可以给你建议，但是持续的高温、春寒或雨季，抑或鼻涕虫、蜗牛、松鼠、狐狸等，都能让你的努力化为乌有。你永远也不能让你的花园变得完美。但你总觉得，如果一切都井然有序（这是可能的），那么就离完美更近一步，这就是园艺让人难以抗拒的地方。像所有的好游戏一样，园艺是技巧（适合的植物、正确的地点）和运气（适宜的天气、正确的时间）的完美结合。

但是，正如我所说，园艺没有进入前十名，艺术和手工艺也没有，养宠物同样也没有。还有一个没上榜的活动可能会让你吃惊。当受访者可以自由地用自己的话写下任何活动时，上网或社交媒体在最有助于休息的活动中排名并不高。我们花在浏览互联网、上传自拍照或查看社交媒体上的时间可能会越来越多，我们尽管经常这样做，并且喜欢这样做，但似乎知道这样做不会有助于我们的休息。在后面的章节中，你会了解到导致这种情况的原因。

我希望能启发你以新视角去重新看待休息，并思考它在你自己生活中的位置。在本书末尾，我希望每个读者都能重新思考自己利用时间的方式。

因此，对于我们列举出来的全球排名前十的活动，我将仔细寻找证据。走进自然，亲近大自然，走入森林听起来可能不错，但是我们能证明它有助于休息吗？我说证明，意思就是用一种强有力的科学方法来衡量它的积极影响。按照这种方式，这本书将推翻一些当代的假设：正念可以帮助大多数抑郁症患者，看电视是浪费时间，或者空想是我们永远都应该避免的事情。

一种休息活动不会对每个人都有效，但我希望这本书能帮助你弄清楚哪些活动可能对你有效。不是每一项活动都会吸引我们所有人，但是每一项活动都教会我们如何获得休息。我发现，你越了解休息活动的重要性，就越容易有意识地去休息，减少愧疚感。像音乐排行榜一样，休息调查中的前十项活动是按降序排列的——从第十个最受欢迎的休息活动开始，到第一个结束。我很高兴从一开始就告诉你，最受欢迎的活动是阅读。你知道人们对大众智慧的看法：18000人的选择是不会错的。阅读这本书吧！似乎没有什么比阅读更能让你放松。那么，还有什么比阅读一本关于休息的书更有助于休息呢？

[1]杜伦大学，又称达勒姆大学，世界百强名校，英国顶尖学府。——编者注

10 正念

问：正念训练师最喜欢的食物是什么？

答：葡萄干

你也许已经注意到了，这并非是笑话。如果你去上正念课，很可能在某个时候会出现一盒葡萄干，而你会得到一粒葡萄干。当我在无线广播电台做节目采访正念专家时，好几次我都收到了葡萄干。我承认，那时我的想法是“又来了，又是一粒葡萄干，我却不可以只是单纯地把它吃下去”。然而，用葡萄干做实验时每次都奏效。我对正念能解决一切的观点持怀疑态度，但不可否认，葡萄干练习确实很吸引人。

葡萄干练习通常是这样的。首先，你用两根手指夹住葡萄干，非常仔细地检查它。这时您会发现，葡萄干的表皮上布满了褶皱，褶缝颜色较深，褶脊在光线的照射下发出微弱的光。然后，换个角度，直到观察到所有不同的色调。然后，把它放在你的手掌上，你能感觉到它的重量吗？把它放到耳边，像听贝壳一样仔细倾听。如果你挤压它，你能听到什么吗？不，你听不到海浪拍打海岸的声音。指尖感觉如何？现在它可能变得有点暖和、潮湿了。你能感觉到葡萄干的尖顶和裂缝吗？换一只手。感觉一样还是有所不同？能具体描述一下吗？

到现在为止，你应该已经清楚了，所谓的葡萄干练习就是每次用一种感官去仔细地观察它，从而让你的注意力完全集中到葡萄干上。把它放在你的鼻子下，闻一闻，有味道吗？在你最终将葡萄干放入嘴里之前（如果你仍想吃掉它的话），正念训练师可以把时间拖上整整五分钟。但即便到了此刻，你也不能就这么简简单单地吃掉它。首先，你必须把葡萄干放在舌头上，注意它带给你的感受。理想情况下，葡萄干要放在舌头上30秒钟。然后，也只有在那之后，你才能开始慢慢地咀嚼它，体会嘴里发生的一切，如甜甜的味道、唾液流动的方式和咀嚼吞咽的感觉。[1]

此时，你可以停下来了。恭喜你，你刚刚用正念的方式吃掉了一粒葡萄干。你可以把这种技巧应用到任何事情上。你可以用正念的方式乘

火车旅行，用正念的方式遛狗，用正念的方式洗碗（当然，没有必要去品尝洗碗水哟）。在此过程中，你要一直注意你所有的感官，特别是你的呼吸。如果有其他想法涌入你的脑海，分散你的注意力，观察它们，接受它们，而不要评判它们，不要试图压制它们。

你可能是一个每天练习正念的人，或者是一个一直想放弃正念的人。或者你可能认为正念不过是新时代的胡言乱语，并且觉得用那么慢的动作来吃葡萄干太过于矫揉造作。正如前文所言，我也在一定程度上对把正念视为万应灵药的做法持怀疑态度。正念现在已经是一项价值数百万美元的生意了，但它在休息调查中仅名列第十。尽管如此，我还是认为它富有启发性。很明显，正念并不适合所有人，而且我们发现，它也肯定不是有些人口中的所说灵丹妙药。但是，即使你不想定期练习，正念的很多东西仍可教导人如何休息。

当然，也有人强烈地认为正念并不是什么新鲜玩意儿，只是把2500年前的各种佛教冥想重新包装，去除了其中伦理的、精神的以及突出怜悯的部分后运用到现代社会，将其改头换面为仅仅有益于个体的东西。事实上，“正念”成了一个包罗万象的术语，涵盖诸多实践。即使只是冥想的一个分支，例如密宗佛教，也包括许多不同的冥想技巧。其中的技巧都可能被正念实践者和推广者所采用。正念还与其他传统的冥想练习、为改善心理健康而开发的治疗项目、正念应用程序、当地健身房或工作场所的教材和课程等实践混合在一起。人们对正念的唯一共识就是正念并非一件事情，这没什么好奇怪的。

如果有人说他们在练习正念，他们可能是花了几千个小时练习一种古老的冥想；他们可能以一种悲悯之心来反思自我与他人，也可能没有；他们可能在家使用一些应用程序进行定期练习；或者他们只是试图更长时间地停留在当下，关注他们的身体对周围的感觉。列举了这么多不同的正念练习方式，对所有可能的形式而言，如艺术正念、科学正念、哲学正念、宗教正念或者养生正念，我们甚至还没触及其皮毛。

我没有多少兴趣去讨论正念的不同形式和不同定义，我更感兴趣的是那些能证明它什么时候有效、什么时候无效的实实在在的可信研究。因此，为了本章行文方便，我会给正念下一个简单的定义，也许有点幼稚。有人送给我一本书《小瓢虫系列：正念》作为圣诞礼物。该书对正念的定义是：“当你什么也没做的时候冥想你正在做什么的技能。”我非常喜欢这个定义。另外一个更严肃的定义，也是今天最常用的，来自乔·卡巴金。对很多人而言，乔·卡巴金是该领域的英雄。随着正念减压疗

法的发展，从1979年开始，他带头重新唤起了西方人对正念的兴趣。他认为正念是“有意地、不加评判地专注于当下而升起的觉察”。

但是，到底怎样做正念才有助于我们的休息呢？

[1]If you want to try this, there’s a longer description in the excellent book by Mark Williams and Danny Penman （2011） Mindfulness.London: Piatkus

通往终极平静之路

众所周知，当我们的大脑处于闲暇之际，我们的思绪就容易神游。有时我们很享受这种思绪飘飞的状态；但有时，这些思绪则会给我们带来很多的烦恼，因为思绪飘飞之际，我们会自我批判，感怀过往，担忧未来。此时，正是正念大有用武之地之时：它可帮我们专注于当下。人们进行越多的正念训练，就越容易从飘飞的思绪中回归当下，哪怕是在精疲力竭或情绪波动的困难之际也不例外。

19世纪的哲学家、心理学家威廉·詹姆斯曾言："通过改变内心的态度，人类可以改变他们外在的生活。"正念训练与增强肌肉的训练有相似之处，必然需要付出努力。当然，在正念训练的初期，你也许感觉并不轻松。当我还是学生的时候，一个周末，我在一个佛教中心接受冥思训练。有两天的时间我都在思考我的冥思有多糟糕，我的膝盖有多疼，而其他人似乎都做得不错。周末结束时，我并没有感到欣喜若狂，相反我精疲力竭。我想，我的经历并非个案。

尽管如此，正念疗法的倡导者敦促我们要坚持下去。坚持训练，正念疗法最终会让你得到休息。许多最终让人获得休息的活动也是如此。我曾认真地尝试过园艺。园艺需要集中精神、筹划、决策，当然还有大量的体力劳动。所有这些听起来更像是工作而不是休息。但现在对我而言，这个过程的任何工作，甚至是那些在园艺中每年都要重复的最费力的工作，都能立刻让我获得休息。每当我走进那狭小的、只容一人站立的温棚，我顿时感觉轻松多了。每当我在隆起的花床上开始劳作时，或者将花草移植到我屋前的小花园时，我就会感到轻松和快乐。

乔·卡巴金认为正念训练需要付出艰苦努力是理所当然的。他设计了一个为期八周、每周两小时的训练课程，并且在最后还有一整天静修。该课程影响深远。对该课程而言，最难的部分是课后作业。"合同规定，你必须每周6天，每天抽出45分钟来练习'无为'。我们不管你从哪里去挤出45分钟，但你必须挤出这个时间来。我们也不管你喜不喜欢，但你必须这样做。"[1]要做好正念练习确实需要付出。我已经尝试过很多次了，大多数都是在主持以正念为主题的公共活动时进行的集体尝试，当然也曾独自在家尝试过。开始时，我打算定期练习，但从未坚持下来

过。我怀疑我采访过的正念训练师并不认同像我这样的业余者。但他们为人非常友善，从未直白地说出来。他们从来都不评判别人。

要达到平和状态，需要做很多练习，不过乔·卡巴金坚持认为所有的付出都是值得的。这一点无疑是正确的。“体验这种持续的、基本的、外在的寂静带来的内在宁静，足以让你时不时地从你的生活中抽出时间来进行正念练习，并沉浸在其中。”

[1]From an account of Jon Kabat-Zinn’s visit to Bodhitree in 1994.Bodhitree 25 03 2017. https://bodhitree.com/journal/from-thearchives/

为什么正念有利于休息？

终极宁静似乎就是最高形式的休息，但这里仍然存有一个悖论：如果开始时那么辛苦，这能算休息吗？难道不应该从一开始就感觉到放松吗？也许有9项活动可能在休息调查中击败了正念疗法，但在受访的18000人中仍有超过4000人认为它改善了休息。正念为什么会得到这么多人的支持？

首先，正念疗法强调严格的纪律。它迫使你停下来。如果你要正确地进行正念练习，那么当你练习的时候，练习本身就是你要做的一切，要排除一切干扰。不能同时听收音机或看电视，电话要调成静音，你的笔记本电脑也要关掉，当然也不能有背景音乐。现代日常生活中的噪声、执念和干扰被排除在外。这本身就算得上是休息，即使你还在为真正达到正念而努力。

练习者停止重温他们认为说错话的对话，或者停止猜想第二天将召开的令人生畏的会议。他们的自我意识变得不那么强烈，并暂时不再担心别人会如何看待自己。正念允许他们承认而不是对抗头脑中喋喋不休的杂念。那些杂念就在大脑中，但被屏蔽了。各种想法时不时地出现或消失，人们观察并接受它们，但并不对它们进行评判。它们既不好也不坏，仅是想法而已。正念也能让人们从自己的情绪中解脱出来。

有了这样一系列的好处，对于某些人来说，把正念视为最好的休息方式就不足为奇了。

尽管我采用严格方法进行正念练习的频率每年还不到一次，但不可否认，我现在已经感受到了注意力集中带来的强烈效果。一次，我受邀在伦敦巴比肯剧院当着众多观众的面采访喜剧演员鲁比·怀克丝。与许多人不同，我喜欢并习惯了舞台。我做过很多次采访，尽管大部分是在电台播音室进行的。但这次不同，我要采访的不仅是一位名人，而且是一位思维异常敏捷的人。

活动开始前，我和鲁比来到舞台上。这个舞台非常大，足以容纳一个唱诗班和一个完整的管弦乐队。我们的座位位于舞台的中央，而我们

对面是1500个观众席。我开始感到紧张。我为什么要同意做这次采访？有什么办法摆脱它吗？观众入场时，我们回到了休息间。上台前，我们站在我见过的最长的一排垂直镜子旁边等待。这一排镜子很长，足以让整支管弦乐队上台前同时照镜子整理他们的服装。那里还有一个屏幕，通过这个屏幕你不但可以看到观众进场、就座，还可以听到他们的声音。成群成群的观众入场了，哇，观众越来越多了！

我们在那里讨论抑郁，以及鲁比·怀克丝是如何学习正念来消除抑郁的。在这中间，一位正念训练师将来到舞台上，和我们一起带领观众进行一些练习。舞台经理告诉我们一分钟后就要上台，让我们俩放松心情（知道名人也会紧张，这一点让我安心不少），那位训练师带着我们在进入舞台的门边进行了一次短暂的常规正念练习。我们把注意力转向我们的脚。脚与地板接触让我感到了踏实。我们把意识集中在我们的腿部和躯干的感觉上。我们观察自己的呼吸，感受空气的吸进与呼出。练完后，我们停下来，深呼吸，等待，就这样很快就到了上台的时间。练习的效果十分显著。面对众多观众，我与名人侃侃而谈，焦虑、恐慌荡然无存，就像沐浴在一条平静的河流中。我坐到我的座位上，感觉就像“睡觉”一样平静。

除了在困境中带来平静的感觉外，正念还有更广泛的用途。它还能教导我们什么时候需要休息。通过协调你的身体和大脑，你也许能够从中得到启发。当你感到双肩僵硬时，或者当周围所有的人都让你恼火时，你就需要休息。认知能力的提高可能会让你明白，你的焦躁与他们无关，这是你疲惫不堪或不堪重负的征兆。你越早地注意到这些，就能越早地腾出时间，以某种方式进行休息。这不涉及正念，但时刻留心能让你明白这一点。

关于正念的研究

鲁比·怀克丝的故事是一则逸闻趣事，为了测量正念对我们大脑的影响，我们需要的是数据。这些年以来，工作场所、学校甚至监狱对正念的运用都有所增加。就像所有流行的东西一样，它不可避免地受到了严格的审查。大量的数据表明，一些特定的正念干预对特定的群体非常有效。正念也经常被视为万应灵药，然而事实证明并非如此。虽然人们已经进行了数千次研究，但许多研究规模很小，受试者的选取也存在问题：受试者是自愿学习正念的人，而非随机分配去学习正念的人。如此，我们不能确定这些研究是否吸引到了某种类型的人，从而影响了结果的效度。

即便如此，特别是在过去的20年里，研究者已经进行了一些非常好的实验，并取得了一些令人印象深刻的成果。问题是，这些成果常常被人们拿来证明所有形式的正念练习都是有效的，不管是单独的还是在课堂上。事实上，它们仅仅适用于正在测试的正式的、结构化课程，对于一般意义上的正念而言，我们不能确定每一种类型的课程和练习都同样有效。

多党议会正念小组做出了一份非常正面的报告（别不相信，真有此事），呼吁在医疗保健、教育、办公室、工厂和监狱中增加正念的运用。即使如此，该报告也承认来自工作场所的证据是“参差不齐的”，来自不同学校的证据存在差异，并且当前正念的练习热度空前，远远超过了研究成果所能提供支撑的范围。议员们也因证据不足而深感遗憾。因此，我们需要的是更多杰出的研究，特别是要研究清楚正念对哪些人适用、对哪些人不适用。

好消息是，这样的研究已经开始出现。理查德·戴维森是威斯康星大学韦斯曼大脑成像和行为实验室的教授，他领导了一个由100多人组成的团队，试图填补研究空白。但他也承认，仍有许多问题没有找到答案。[1]更大规模的实验正在进行中，其中一项为期五年的实验选取了英国学校的7000名青少年为实验对象，他们中一半人将学习正念。

迄今为止，该领域最具影响力的研究源自牛津大学“牛津正念研究

中心”。该中心设计了一个名为“基于正念的认知疗法”（简称“MBCT”）的特殊治疗方案。如同美国的干预疗法一样，该疗法也包括为期八周、每周一次的治疗。随机对照实验表明，如果某人的抑郁症发作过3次或3次以上，那么MBCT可以使他的抑郁症复发风险减半。[2]复发风险越高的人，该疗法的效果就越显著。事实证明，对于只患过一两次抑郁症的人来说，该疗法就没有那么有效了。对此，你可能感到很惊讶，因为我们经常听说正念对所有形式的抑郁都有效。牛津正念研究中心主任威廉·库肯怀疑，正念对持续抑郁的人更有效，原因在于该类人更倾向于沉思，在头脑中反复思考消极的事情，而这似乎是正念特别擅长解决的问题。

有证据表明，正念有助于缓解慢性疼痛、焦虑和毒瘾。但是，也有研究证明正念并不比其他心理干预疗法更好。这些研究把标准定得很高，但这无疑是对的。他们正在测试正念是否能缓解一些严重的病情。通过正念实现放松相对更容易。一些研究表明，正念有助于增强记忆力，提高注意力，改善情绪，促进创造力和提高反应的敏捷度；研究也表明，正念有助于降低血压，增强免疫力。甚至有一项研究证明，使用正念可以让你成为一个更好的人。跟随应用软件学习两周或跟班学习八周后，学习者比以前更有可能帮助那些使用拐杖的人。[3]

最有趣的是，神经科学的研究表明，当一个人处于深度休息，免受情感和大脑喋喋不休的打扰时，他的杏仁核的活动会减少。杏仁核是我们大脑深处的一个胡桃形状的区域，它是决定我们在害怕时是选择战斗还是逃跑的关键。[4]但需要指出的是，这些研究的受试者通常是那些花了数十年时间，拥有成千上万小时冥思经验的佛教徒。理查德·戴维森的团队对瑜伽修行者进行了研究，这些人一生中平均花了27000小时进行冥想。研究人员发现了一些非同寻常的东西。当他们的大脑处于休息状态，没有冥想或做任何特别的事情时，使用仪器对他们的大脑进行扫描，结果发现，他们的大脑活动与正在冥想的人的大脑活动完全一样。对这些瑜伽修行者而言，正念已经成为一种不用付出努力就可以达到的状态。

你可能没有花过27000个小时进行冥想，但是研究发现，仅仅练习了两周正念的人的大脑活动就不同于以前，这是不是能让你备受鼓舞呢？在2013年的一项研究中，戴维森和他的团队随机分派学习者分别跟随两个不同的音频进行每日30分钟的练习。第一个音频引导学生专注于同情心的冥想：想象一个亲密的朋友正在遭受苦难，全心全意地希望将

他从痛苦中解脱出来，然后把对象依次换成自己、陌生人和他们觉得困难的人，进行同样的操作；第二个音频采用了认知行为疗法的经典技法，指导人们回忆一个压抑事件，并详细描述他们对该事件的感受和想法，然后再从其他相关人员的角度观察该事件。两周后，让他们看着遭受痛苦的人的照片，然后对每个人的大脑进行扫描。结果显示，练习冥想的小组成员的大脑不同区域的活动发生了变化，包括顶叶皮层和背外侧前额叶皮层。这两个区域都与理解他人的感受、调节自己的情绪有关。如果这还不够的话，再举一个例子：在一个游戏者可以决定如何将钱分配给他人的游戏中，冥想者也表现得更慷慨。这足以说明冥想的作用。但是，戴维森警告说，这些改善非常脆弱，如果你不继续冥想，它们将会消失。[5]

正念并不适合每个人。即使是对那些最初对正念感兴趣的人来说，大约有15%的人在参加了为期八周的课程后放弃了，还有一些人大概会在几个月或几年后放弃。因此，有必要弄清楚该项技术对哪种类型的人最有效，这样你就可以评估一下自己是否应该尝试一下。但是，这方面的研究非常少。

最初，每个人的专注程度都不一样。你可以用问卷调查来测量这一点。例如，询问人们对时钟的滴答声或汽车的轰鸣声的关注程度，或者他们淋浴或泡澡时身体是否对水保持敏感。[6]专注度似乎与性格类型有关。责任心高的人比神经质的人（经常担忧的人）专注度更高。[7]当然，我们不知道二者的因果顺序。专注会让人变得不那么神经质吗？因为人们不喜欢关注他们缺少自信的想法，所以焦虑会干扰专注？一些研究发现，低于正念基线的人从正念课程中受益更多。[8]而其他研究则相反。[9]所以，除非有更多更新的研究成果，否则了解正念是否适合你的唯一方法就是去尝试一下。

大卫·克雷斯韦尔任职于匹兹堡的卡内基梅隆大学，他对正念进行了广泛的研究，认为正念是抵御压力的缓冲剂。我们都不可避免地经历过压力事件，但我们应对压力的方式各不相同。大卫认为，如果人们已经接受过正念训练，那么当坏事发生时，与其他人相比，他们更容易退后一步，从更广阔的视角来看待问题。相应地，他们应对起来也更容易。这与剑桥大学的一项以研究生为受试者的研究相吻合。该研究表明，那些修过正念课程的人在应对考试压力时更有弹性，应对能力也更强。[10]

[1]Goleman, D. & Davidson, R.J. （2017） The Science of Meditation: How to Change Your

Brain, Mind and Body. London: Penguin

[2]See this excellent review for the state of the evidence on mindfulness. Creswell, J.D. （2017） ‘Mindfulness Interventions’.Annual Review of Psychology, 68, 491–516

[3]Again see Creswell for summaries of all these topics.

[4]Creswell, J.D. （2017）. ‘Mindfulness Interventions’. Annual Review of Psychology, 68, 491–516

[5]Goleman, D. & Davidson, R.J. （2017） The Science of Meditation: How to Change Your Brain, Mind and Body. London: Penguin

[6]Baer, R.A. et al （2004）. ‘Assessment of Mindfulness by Self-report:The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills’. Assessment, 11 （3）,191–206

[7]Giluk, T.L. （2015） ‘Mindfulness, Big Five Personality, and Affect:A Meta-analysis’. Personality and Individual Difference, 47, 805–81

[8]Gawrysiak, M.J. et al （2018） ‘The Many Facets of Mindfulness& the Prediction of Change Following MBSR’. Journal of Clinical Psychology, 74 （4）, 523–35

[9]Shapiro, S.L. et al （2011） ‘The Moderation of Mindfulness-based Stress Reduction Effects by Trait Mindfulness: Results from a Randomised Controlled Trial’. Journal of Clinical Psychology, 67 （3）,267–77

[10]Galante J. et al （2017） ‘A Mindfulness-based Intervention to Increase Resilience to Stress in University Students （The Mindful Student Study）: A Pragmatic Randomised Controlled Trial’. The Lancet Public Health, 3 （2） 72–81

日常正念练习

正念最好的一点是，你可以很容易地将它融入日常生活。有一次，我从一个正念训练师那里学到了一堂有趣的课：以正念的方式走向汽车站。一开始，我必须停下来去感受我的脚、鞋底和人行道路面之间的联系。然后我开始行走，一次只关注一种感觉，如倾听来自交通的噪声或远处操场上孩子们的尖叫声，嗅城市散发出的各种气味，观察铺路地砖上的灰色污渍。从那以后，我经常这样做，尤其是当我面临一天的忙碌时。这些简单技巧能让你放慢速度，专注于手头的事务。这些技巧适用于所有感官，几乎可以应用于你做的任何事情。

我最喜欢的正念呼吸技巧叫作方形呼吸，是曼迪·史蒂文斯教给我的。她是一名高级心理健康护士，管理着许多工作人员，也照顾重症病人。一天，她自己也患上了焦虑和抑郁，住进了精神健康医院的病房。她曾多次教病人方形呼吸，现在她自己也用上它了。我发现方形呼吸非常有用。其操作方式如下：

如果你感到恐慌加剧，那就去寻找一个正方形或者长方形吧。如果你正坐在汽车的后座上，汽车的窗框就可以。如果你在办公室，墙上的一个标志就可以。在家里的话，一张照片就可以。无论你在哪里，附近通常都可以找到某种形式的正方形或长方形。你凝视着正方形，从左上角开始，想象你正沿着正方形的顶边追踪一条直线到右上角。追踪的同时吸一口气，然后屏住呼吸，沿着正方形的右边向下追踪。当你沿着正方形底边在心理上进行追踪时，把那口气呼出来。当你由下向上，回溯到顶部时，又屏住呼吸。然后再次开始，在顶部吸气。你可以想做多少次就做多少次，直到你平静下来为止。

虽然我并没有腾出时间来练习正念，而是通过园艺和跑步来获得休息，但我确实尝试将无聊的等待时间改造为练习正念的时间。如果火车晚点了，或者我一直在等电话，或者那个小小的死亡之轮开始在电脑上旋转时，我会做一些正念练习——专注于我的呼吸，每次用一种感觉器官来感受它，留心我发现的东西；同时也注意其他分心的想法的到来，并希望这些想法能离开。我这样说，我也这样试过了。我并不总是这样做。打电话时，我可能会准备好我的问询或投诉，把它记在心里，以便

能把问题解释好。但是，如果我能克服这一点，正念确实改变我的感受，让我觉得不是在浪费时间，或者更糟糕的——觉得别人在浪费我的时间，而是一个很好的机会，可以停下来，休息一下。

美国社会心理学家艾伦·兰格认为，即使人们做得很少也会从正念中获益。在她看来，我们不需要一动不动地坐着正式地冥想。其实，“简单地留心事物”就可以提高我们的幸福感。我们通过有意关注任何变化——工作中的，我们看到的人身上的，或者我们走过的街道上的——来保持参与感和兴趣。她还认为这有助于我们获得平静、克服沮丧，因为我们开始接受很少事情是一成不变的，大多数事情都会改变。[1]

十年前，我怀疑正念不会进入我们排行榜的前十。但是今天看到它出现在排行榜上也并不奇怪。虽然证明正念提倡者所声称那般有效的证据并不十分清晰，正念是否是一个有利于休息的好方法也存有争议，但正念的效用在我们的调查中排在第十位，并因此成为本书第一个讨论的活动，其原因在于它从我们即将讨论的许多其他活动中吸取了经验。这些活动在某种程度上改变了我们的意识。我们去乡下，听音乐，沉浸在小说中，由此调整了我们的注意力。我们喋喋不休的大脑开始平静下来，我们的身体开始放松，我们的节奏慢下来。我们并没有练习严格意义上的正念。但即使如此，这些活动与正念具有某些相似之处。另外，我们可以从正念练习者身上学到重要一课：留出时间来休息是有益的。通过把你的手机调到静音，不受打扰地生活15分钟，你就可以得到宁静。

正念可能适合你，也可能不适合你。总的来说，我会建议尝试一下，但不要指望它一定会改变你的生活。

[1]Langer, E.J. （2014） Mindfulness. Boston: Da Capo Lifelong Books

09 看电视

这是一个减压室，沉浸在一个虚幻的世界里，几分钟或几个小时，多么快乐啊！

我什么都不想。不想我的孩子、我的妻子或者其他任何事情。我不在那里。我不在学校，也不在家。我在电视屏幕里。我在那里与他们在一起。

我觉得精神焕发。在两个小时里，除了放松身体和大脑外，我什么事也没做。然后我出门，……我准备再工作5个小时。

我变得平静、放松，仿佛服用了镇静剂一般。

你认同这些评论吗？25年前，美国研究人员芭芭拉·李和罗伯特·李成立了焦点小组，[1]上面的评论就来自参与焦点小组的4个人。尽管从那时起，科技改变了我们看电视的方式，但许多人每天仍然会在电视机前坐上一两个小时，这让他们感到平静与放松。

说句实话，看电视是我最喜欢的放松方式之一。我越觉得累，就越想打开电视。坐下休息，跷起双脚，这不需要耗费任何体力，也几乎不需要耗费任何脑力。如果节目不错，我会完全沉浸其中，沉浸在别人的生活中而忘却了自己的生活。不用离开客厅，我就能环游世界。最重要的是，我可以和我的伴侣分享这些经历。我们开心地坐在一起，相互陪伴，除非必要，否则我们不说话。从许多方面来看，看电视都是完美的休息方式。

这就是看电视长久不衰的秘密所在：它让我们得到了休息。是的，看电视的习惯正在改变。我们现在看智能手机、看笔记本电脑、看电影。我们可以选择看什么以及什么时候看，我们只要花几秒钟就能从海量的视频库中找到我们想看的节目。不管是英国广播公司第一台还是半岛电视台，不管是网飞（Netflix）还是优兔（YouTube），它们本质上都是一样的：将动态图片展现在我们面前，而我们只是简单地看和听。为了便于本章的撰写，我把这些都称为电视。

事实上，电视剧正处于发展的黄金时期。为此，好莱坞的顶级电影明星、编剧和导演都突然高高兴兴地转向了小银幕的电视。我确信，绝非我一个人将看电视作为默认的休息方式。你通常的夜晚是这样度过的吗？下班回家，做晚饭，哄孩子们上床睡觉，收拾干净，最后重重地将自己扔到沙发上，打开电视。哪怕你傍晚出去参加了一些娱乐活动——和朋友喝酒，去饭店聚餐，去看电影——回家后你做什么呢？看一部轻松的喜剧，让自己平静下来，然后上床睡觉。你如果身体不舒服或情绪有点低落，打开电视就是你在漫长的一天即将结束前要做的事情，要么独自一人观看，要么和家人在一起看。很简单的事情，再普通不过。

因此，当看到电视在休息调查中仅仅位列第九时，我感到十分吃惊。或许是因为看电视名声不好吧，它没有其他艺术形式所拥有的文化声望。我是看着儿童节目《你为什么不呢？》（*Why Don’t You?*）长大的。这个节目持续播放了20多年，它的全名是《你为什么不关掉电视去做一些有趣点的事情呢？》（*Why Don’t You Just Switch Off Your Television Set and Go Out and Do Something Less Boring Instead?*）。这个电视节目的标题体现了里思的崇高风格[2]：以高尚的方式暗示看电视对儿童不利。

最近，喜剧演员鲍勃·莫蒂默参加了著名广播节目《荒岛唱片》（*Desert Island Discs*）。在节目中他说，当被遗弃在那个荒岛上时，他最怀念的事情之一就是看电视。BBC第四台的这个王牌节目已经持续了将近80年，不曾改变过，这充分说明了其受欢迎的程度。参加这个节目的嘉宾可以带八张唱片；除《圣经》和《莎士比亚全集》之外，他们还可以带一本书、一件奢侈品。尽管我怀疑大多数被遗弃到荒岛的社会名流都和鲍勃·莫蒂默一样喜欢看电视，着迷的程度不亚于他们所选择的唱片和书籍，但很少有人提及电视，也几乎没人选择电视作为奢侈品。

我们一直认为电视对我们没有好处。我们被告知，如果沉迷于它，我们将终日陷在沙发里吃着薯条用小眼睛盯着方形小盒子，变成头脑腐朽的懒鬼。格劳乔·马克思（Groucho Marx）曾经说过：“我发现电视非常具有教育意义。每当有人打开电视时，我就会走到另一个房间去看书。”因此，这种对电视的否定看法或许让人们不敢承认自己喜欢看电视，并从中获得休息。有趣的是，将看电视排在休息活动前三的人中，女性比男性多，年轻人比年老者多（这一结果或许能打消那些总是担心电视无法吸引下一代的电视公司的疑虑）。

但是，不管我们承不承认，收视数据能说明真相。毫无疑问，看电

视仍然是最受欢迎的打发闲暇时光的方式。在美国进行的一项关于时间利用的研究揭示出，到75岁时人们总共花了9年时间看电视。除了工作、睡觉以外，我们花在看电视上的时间最长。即使对我这样支持看电视的人来说，这都是值得警惕的。

但是，在屏幕前的时间不是很美妙吗？谁说我们必须充分利用在地球上的每一分钟去做积极、富有挑战、有趣和令人难忘的事情？这本书的中心论点是，休息是有好处的，我们应该尽量多休息。在接下来的章节中，我们将研究那些不用久坐、更加充实的休息方式。我们可以练习正念，但是心不在焉也没什么不对，开开小差也没什么要紧的。看电视可以逃避现实，也很轻松简单。不用去上课学习，不用付钱去温泉浴场，不需要任何练习，只需打开屏幕，屏蔽大脑，肆无忌惮地看着电视，完全沉醉其中，全身心地投入，无比轻松。

[1]Lee, B. & Lee, R.S.（1995） ‘How and Why People Watch TV:Implications for the Future of Interactive Television’. Journal of Advertising Research, Nov/Dec

[2]约翰·里思（John Reith）有BBC之父之称。他提倡的一些广播节目的原则，诸如公平、公正、普遍与服务大众等，被称为里斯主义。不同于美国的高度商业化的模式，里思领导下的BBC强调传播人类各个领域的优秀成果，保持高尚的道德基调。——译者注

作为镇静剂的电视

十分奇怪的是，在对看电视的广泛研究中，很少有关注休息的，这些研究都聚焦于观看电视的危害。转念一想，其实这也并不奇怪，申请经费来研究看电视是否使人感到放松，听起来有点“不是吧，夏洛克”[1]。严肃地说，我明白为什么资助者更喜欢资助研究电视中的暴力是否影响儿童的项目。这是一件重要的事情，值得研究。相比之下，电视是否让我们感到放松，以及在多大程度上令我们放松，就显得微不足道了。然而幸运的是，还是有一些研究可供我们参考的。

心理学家米哈里·契克森米哈（Mihaly Csikszentmihalyi）在研究我们选择如何度过闲暇时间以及给我们带来快乐的活动类型方面有着巨大的影响力。1981年，他从位于芝加哥的五家公司中招募了一大批人作为研究的受试者。一周内，在他们睡觉时间之外，他用传呼机随机呼叫他们54次。每当传呼机响起时，受试者都要记录下他们当时正在做的事，并回答一系列关于他们心情的问题。之前的研究倾向于认为，看电视，说得好听点儿，是无聊；说得不好听的话，就是有害。但契克森米哈发现并非如此。

人们认为，看电视比做运动或参加各类俱乐部更令人放松。这是可以理解的。人们还发现，看电视比吃饭甚至无所事事更令人放松。看电视让他们感到昏昏欲睡，也带给他们适度的快乐。辛勤劳作一天之后，这不正是你所需要的吗？人们喜欢花时间看电视，因为他们从中不会感到压迫。人们之所以觉得看电视很快乐，是因为看电视几乎没有任何风险。所有这些听起来都像是对休息的完美描述。

来自美国和吉尔吉斯斯坦的研究表明，电视的主要吸引力之一，在很多情况下也是最大的吸引力，就是让人放松。正如一篇研究论文所指出的那样，我们将“电视视为一种镇静剂”。[2]除了什么也不做（在本书后面的内容中我们将发现，什么也不做听起来容易，事实上要做到却不那么容易）之外，很少有活动比看电视耗费的精力更少。

电视让我们逃离自我。它让我们的大脑不再去重现那糟糕的一天或忧虑明天。只需要一小会儿，电视就足以将那些想法逐出我们的大脑。

2008年的一项研究表明，这种情感逃避对情绪低落或患有社交焦虑的人尤其有效。这类人最容易被电视打动，也最能走进剧中的人物。[3]

也许，看一看2018年下载次数最多的节目《老友记》，我们可以从中了解到电视与休息之间的关系。《老友记》是一部情景喜剧，讲述了几个20多岁的年轻人的故事，故事基本发生在他们租住的曼哈顿的超级昂贵的公寓里。该剧于1994年开播，当时演员们都留着长发，穿着也没有像后来成为超级明星时那么光鲜。在我写这本书的时候，还读到了刚刚发布的《老友记》持续受欢迎的消息。每个广播节目都在报道它，主持人想知道，为什么它仍然如此受欢迎，尽管剧中的一些观点已经过时了。评论家认为，《老友记》之所以经久不衰，是因为它是一个完美的逃避现实的节目。当你累了的时候，可以坐下来看看《老友记》。评论家的观点让我深受触动。在总结《老友记》受欢迎原因之外，我更想知道，这些评论家是否也总结出电视作为一种放松的方式受普遍欢迎的原因？

顺便说一句，在我前面刚提到的那项2008年的研究中，研究者让参与者说出他们在电视中最喜欢的人物，真实的还是想象的皆可。结果，女性最喜欢的是《老友记》中的瑞秋（Rachel），而男性则最喜欢霍默·辛普森[4]。我确信这揭示了男女性格差异的一些有趣之处，尽管天知道是什么！

早在1959年，担心看电视有害的声音就已经出现了。一位名叫伦纳德·皮尔林（Leonard Pearlin）的社会学家走在了时代的前面。他在美国南部的一个工业城市采访了700多人，超过90%的人说他们喜欢看电视，它能让他们忘记烦恼。压力越大，他们就越喜欢看电视来逃避现实。皮尔林博士得出一个结论：看电视可以提供一个“日常安全阀”，帮助人们应对生活。[5]30多年后，更多的研究证实，在感到焦虑时，我们经常会通过看电视来分散注意力。[6]

[1]“不是吧，夏洛克”（No shit, Sherlock）意为显而易见，众所周知。该说法源自神探夏洛克·福尔摩斯，本来是表示对福尔摩斯发现的惊讶之情，但人们却反其道而用之，以一种幽默的方式嘲笑那些自以为说了或发现了一些非常重要的东西，而事实上那不过是显而易见的常识的人。——译者注

[2]See Lee & Lee again.

[3]Greenwood, D.N. （2008） ‘Television as an Escape from Self’.Personality and Individual Diferences, 44, 414–24

[4]霍默·辛普森（Homer Simpson）是动画情景喜剧《辛普森的一家》中的主角之一。——译者注

[5]Pearlin, L.I. （1959） ‘Social and Personal Stress and Escape in Television Viewing’. Public Opinion Quarterly, 23 （2）, 255–9

[6]Conway, J.C. & Rubin, A.M. （1991） ‘Psychological Predictors of Television Viewing Motivation’. Communication Research, 18 （4）,443–63

社交润滑剂

电视不仅让我们逃避了自己的胡思乱想，还让我们免于应对他人，哪怕他正和我们待在一起。不是独居的人倾向于和别人一起看电视，这样可以免于任何交谈的压力，不需要付出任何努力，长时间内什么也不做是完全可以接受的。你们甚至都不需要眼神交流。但是，你们一起参与这项活动，共享情感，分享你们对正在观看的节目所展现出的人性。

去年，我参与了一个研究孤独的大型项目。我注意到，几个独居的人认为，独居最大的遗憾是不能跟别人一起看电视。他们无法感受到宁静的陪伴。

电视被称为“电子壁炉”。[1]正如我们的祖先围坐在火堆旁分享故事一样，我们围坐在屏幕前观看为我们拍摄的故事。我们一边看一边交流。第二天，我们还会在饮水机旁再次交流所看的节目。现在，我们在不同的时间观看同一节目，因此，你经常会听到人们大喊：“不，不要透露剧情！我还没有看到最后一集。别告诉我结局。”

前面提到过的建立焦点小组的芭芭拉·李和罗伯特·李夫妇认为，看电视是一种“社交润滑剂”，它让我们可以在没有要求的情况下展开讨论。人们往往忽视了一起看电视的快乐。电影广告倾向于强调个人隐私和个性化的家庭影院体验。长期以来，学者们认为看电视意味着没有社交。事实上，早在1990年，研究已经表明，在有人陪伴时，人们更喜欢看电视。并且，看电视时并非完全是默默地坐在那里，其中有1/5的时间是在交谈。[2]

在电视节目《电视甲子》（Gogglebox）中，我们看到节目中的人和我们在观看一样的节目。这个节目让我们想起了美国起居室里的评论。

“她穿的什么？！”

“啊……这可怜的猴子的感受完全被忽略了。它知道其他人不喜欢它。”

“为什么电视里的侦探总是不开灯就走进地窖？不要下去！不要这样做！你为什么要这么做？”

当然，现在有了推特。如果一个政客在《提问时间》（Question Time）上说了一些特别令人讨厌的话，或者一部黑色戏剧的结局特别荒谬，令人难以接受，那么，你就可以对着电视机大喊大叫，你可以与你的伙伴一起分享你的愤怒。当然，你也可以告诉全世界，或者感觉好像你在告诉世界。

即使在我们生活中最悲伤的时刻，看电视也是一种舒心的消遣方式。我们的邻居朋友杰瑞在英国国民医疗服务体系中身居高位。他经常骑自行车，打羽毛球。他热爱文学，尤其是诗歌，还特别喜欢谢默斯·希尼（Seamus Heaney）。他还是一个坚定的社会主义者。他喜欢美食和美酒，爱他的家人，健谈风趣，总是很开心。但是，他55岁时被诊断出肠癌。起初他似乎很有可能治愈，但最终他被确诊进入癌症晚期，他本人也知情。他坦然地谈论死亡，在谈话中特别照顾我们的情绪，努力让我们能更轻松地去谈论这个令人压抑的话题。

在他生命的最后几个月里，一个亲密朋友在星期六晚上过来看望他。他们没有花时间深入探讨死亡或生命的意义这样的话题，而是与包括成年孩子在内的全家人一起观看《舞动奇迹》（*Strictly*）。这个节目成了所有人的注意焦点，并成为他们一家周六的新常规，一个将一家人聚集在一起的新爱好。

在杰瑞的追悼会上，他的朋友回忆，杰瑞对亮片服装最多的评论是“稀奇古怪”，而评委的评分让他大叫“不可能”！这就是那个理性的人，那个因从头到尾阅读《伦敦书评》（*London Review of Books*）而闻名的人，他在和家人一起观看名人秀节目的快乐中找到了慰藉。对他们所有人而言，这是分散对他病情注意力的完美方式，也是患病中的一种休息。

电视充实着老年人的生活，这种现象并不少见。在疗养院里，休息室里的电视机一直开着，并且音量调到了最大。平均说来，退休人员，不管多大年龄，看电视的时间都比年轻人多。我们可能认为，追剧是千禧一代的发明。的确如此，他们是第一代有机会一口气看完一部或三部电视剧的人，而不必等一周再看下一集。但许多退休人员几十年来已经在追剧方面成了大师级的人物，每天会沉浸在电视里数个小时，中间偶尔会打个盹。研究表明，老年人一半的闲暇时间花在了看电视上。[3]

有意思的是，在休息调查中，老年人并不像年轻人一样觉得看电视让人感到放松。我想，这大概是因为看电视成了他们一天的主要活动，而不是工作结束后的休息方式。这涉及我们将在本书中继续讨论的另一个问题：一项活动能否使人感到放松在多大程度上取决于它之前的活动？也许对年轻人和中年人来说，看电视之所以令人放松，是因为他们往往是在忙碌的工作结束之后才看电视的。完成工作后，他们可以休息、放松一下。对此，还有什么比看电视更好的方式吗？相比之下，对许多老年人来说，电视是他们拥有的一切，所以它不是一种享受或奢侈。

[1]Tichi, C. （1991） The Electronic Hearth. Oxford: Oxford University Press

[2]Kubey, R. et al （1990） ‘Television and the Quality of Family Life’.Communication Quarterly, 38 （4）, 312–24

[3]Krants-Kent, R. & Stewart, J. （2007） ‘How Do Older Americans Spend Their Time?’. Monthly Labor Review Online, 130 （5）, 8–26

流逝的时间

到目前为止，我们还在呼吁人们重视看电视所带来的放松，或者至少是在为其辩护，不用为看电视感到内疚。但是，有一个无法回避的事实，即心理学家倾向于对看电视持否定态度，尤其是强制性的观看。

一些心理学家恐惧电视，原因之一就是电视做了很多本该是我们做的事情。如果我们看书或听收音机，我们需要在脑海中描绘出一幅幅画面，创造出一个想象的世界。相比之下，电视为我们做了这一切，这会让我们觉得电视扼杀了我们的想象力，阻止我们空想或创造我们自己的意象。正如我们后面发现的那样，如果你想要放松，空想是有所帮助的。因此，如果电视阻止了这一点，那将令人惋惜。但不要害怕，研究的发现并不真正支持这一观点。事实上，当我们在看电视时，我们的思想完全能飘到另一个世界。[1]你想到这一点，一点儿也不奇怪。如果我们可以一边看电视一边玩社交媒体、聊天、吃饭或熨衣服，那么稍微走下神应该不难。看电视时一心二用并不是21世纪才出现的现象。在前面提到的1981年的那项研究中，研究者发现，在看电视时，67%的人会同时进行别的活动。他们或许没有盯着多个屏幕，但他们在吃饭、做家务，甚至看书。

人们的另一个担忧是，看电视会让我们在时间流逝的感知方面产生错觉。花在看电视上的时间有时被称为“空白时间”。就创建记忆而言，花在看电视上的时间都没有多少值得记忆。在看电视时，我们可能会很享受。但是，除了特殊情况外，我们会忘记大部分内容（在此，我要为我花很多时间看《绝命毒师》辩护一下，我想强调，有些场景会在未来的几年里一直留在我脑海里，虽然这并非一定对我有利）。如果我们以新创造的记忆的数量来判断时间的流逝，就会产生上述问题。因此，如果我们看了很多电视但记下的内容却很少，那么时间会过得很快，好像时间从我们身边溜掉。这是我们谁都不喜欢的。

也许，人们最大的担忧是看电视会上瘾，我们可能会过度沉迷其中。当然，每天晚上或整个周末都盯着电视，确实对我们没什么好处，尤其是看电视是一种被动的、长期坐着不动的活动。但是，与其他文化娱乐相比，人们似乎对看电视更为严苛。没有人会因整个周末都在读

《战争与和平》而受到沉迷于阅读的指责。同样，人们花整整15个小时看瓦格纳的《尼伯龙根的指环》也不会受到指责。毫无疑问，看电视仍然遭受了某种文化歧视，被认为是一种盲目而肤浅的活动。同样的焦虑伴随着每一项新技术的发展。起先，人们担心小说会腐蚀头脑，然后担心电影，再后来担心的对象成了电视。现在，我们担心的是游戏和社交媒体。

但是，以美国学生为受试者的最新研究发现，那些一小时又一小时疯狂刷剧的学生并不会陷入被动的麻木中。相反，学生融入角色，沉浸在情节中。[2]正如研究者所总结的那样："在漫长的电视观看期间或之后，观看者的认知和情感都很活跃。他们与电视中的人物建立起有意义的联系，并且这种联系并不局限在观看之时。当他们进行深入思考时，他们不仅感到快乐，而且觉得必须要继续观看。"在我看来，这描述类似于阅读小说时所感受到的快乐。但是，阅读却不用受到同样的道德审判。

与电视中角色的这种联系或许能解释看电视所带来的好处之一。像阅读一样，它能提升同理心，让我们更善于从别人的角度看待事物。

其他研究也发现，人们越是感到孤独，就越有可能沉迷于刷剧，这通常是研究人员持否定态度的原因。[3]但我认为，我们应该重构这种马拉松式的看电视的方式，应将其视为一种短期应对策略。当然，长期而言，这不是解决孤独的办法。不过孤独往往是暂时的。当我们处于孤独中时，电视可以转移我们对不快情绪的注意力，并为我们提供陪伴。

[1]Valkenburg, P.M. & van der Voort, T.H.A. （1994）. 'Influenc e of TV on Daydreaming and Creative Imagination: A Review of Research'. Psychological Bulletin, 116 （2）, 316–39

[2]Tukachinsky, R. & Eyal, K. （2018） 'The Psychology of Marathon Television Viewing: Antecedents and Viewer Involvement'. Mass Communication and Society, 21 （3）, 275–95

[3]Sung, Y.H. et al （2015） A Bad Habit for Your Health? An Exploration of Psychological Factors for Binge-watching Behaviour.Puerto Rico: 65th Annual International Communication Association Conference

电视会让我们不快乐、损害健康、阻碍社交吗？

如果让你根据活动带来的满足、愉悦和友好程度来给活动排序的话，电视的名次很低。对于电视迷而言，这似乎是个坏消息。尽管阅读、什么也不做也是受欢迎的休息方式，但排名同样靠后。[1]请记住一点，我们这里主要讨论的是什么能让我们休息，而不是什么能振作精神或什么受欢迎。

即便如此，人们所沉迷的活动，不管多么令人放松，若不能让人感到快乐，那就是一件遗憾的事。看电视是这样的吗？显而易见，这个问题的答案取决于你观看的内容。大量暴力惊悚片或真实犯罪故事不太可能让你开心，也不太可能让你乐观地看待世界。现在，我最喜欢的节目之一是系列纪录片《医院》（*Hospital*）。该片讲述了一群医生和护士在预算削减的情况下努力挽救病人的故事。尽管，从某种意义上说，我喜欢这些节目，但是，每当拯救病人失败时，我就不可避免地要哭一场；当我看到工作人员千辛万苦地寻找空余床位时，我感到非常伤心。看新闻同样也会让我们感到痛苦，有时甚至非常痛苦。事实上，一项研究的作者建议我们每次新闻节目之后进行放松练习，以帮助我们恢复情绪。或许，新闻节目之后，快速地练习一下会有效。作者承认，推荐放松技巧来应对看新闻所带来的负面情绪似乎有点反应过度，但是，他坚持认为，如果你不进行放松练习，你可能遭受负面新闻后遗症，坏消息会残留在你的大脑里。[2]

但是，我们所有人都可以选择自己想看的节目。因此，我更感兴趣的是幸福感和每天看电视的时间之间的普遍性联系。不幸的是，众多的研究表明，看电视时间长的人通常幸福感较低。举个例子，一项以超过60000名巴西成年人为观察对象的大型研究发现，每天看电视的时间超过5个小时的人患抑郁症的风险更高。[3]但是，这当然不能证明看电视本身有问题。毫不奇怪，失业或因身体不适而被困在家里的人通常花在看电视上的时间更多。[4]看电视花销少，节目丰富，不需要有强健的体魄，可供长时间娱乐。这类人的幸福感也低于健康状况良好或有工作的人。因此，这赋予了我们一个长期性的研究话题——相关性与因果关系。我们不知道哪个是因，是个人的不幸经历呢还是看电视？

整天待在家看电视很可能会使人远离社交，让他们感觉更糟。也有可能是，他们先感到不开心，然后用看电视来寻求解脱，就像我们之前听说那样，孤独的人沉迷于电视剧。如果对电视形成依赖，那么它可能会在未来积累成更多的问题。但作为对抗孤独的临时手段，它当然不应该受到谴责。一项针对老年人的研究有了一些有趣且鼓舞人心的发现：老年人不仅把电视作为应对策略，还学会了用自己的观看习惯来监控自己的幸福。研究者发现，当老年人意识到他们开始比平时看更多的电视时，经验告诉他们，他们应该保持警觉。[5]因此，在该研究中，一些人有效地利用电视来改善情绪。比如，一位71岁的寡妇说："看电视，你会开心，你会饥饿。看电视时，你会有很多情绪。通常我会看新闻，随之产生很多情感，忘记自己的烦恼。"

我应该补充一点，在我之前提到在巴西的那项研究中，研究人员发现，每天看电视少于一小时的人似乎患抑郁症的风险更高。这个发现似乎很奇怪。几乎可以肯定，造成这种结果的是其他因素而非看电视过少。也许，那些人太穷了，买不起电视；或者，他们忙于工作和照顾他人，一直没有时间休息，没时间看电视。在这种情况下，他们不开心是由于缺乏空闲时间和生活的巨大压力，而不是看电视的时间太少。

为了弄清楚看电视与患抑郁症之间的相关性和因果关系，美国的研究人员对50000名护士进行了长达十多年研究，并对收集到的数据进行了分析。长时间坐在电视机前会导致几年后患抑郁症吗？就许多护士而言，的确如此。为什么会这样呢？花大量的时间看电视意味着她们缺少锻炼。研究者认为，这才是主要问题所在，而非看电视本身。[6]

看太多电视对我们的身体不利，这是显而易见的，因为它通常需要长时间坐着。因此，你会听人们说，长时间看电视与肥胖、心脏病、高血压、糖尿病和肠道疾病密切相关。[7]同样，我们在此要注意一点，人们有可能是在患上疾病之后才沉迷于看电视的。毕竟，如果你病情严重，不能出门，那么看电视就会成为你主要的娱乐方式，这一点也不奇怪。但日本2016年的一项研究发现，如果人们每天看电视的时间超过了5小时，他们死于肺血管阻塞的风险会增加一倍，这与他们做了多少其他运动无关。在最新的一项研究中，研究者分析了来自3500多名50岁以上的人的数据，他们发现，与不看电视的人相比，每天看电视超过3.5小时的人在6年后的记忆测试中得分下降得更严重。当然，我们不知道这些人是否已经处于认知衰退的初期，使得他们减少活动，用看电视来打发时间。该研究持续的时间还不够长，我们无法知道看电视的人是否

更有可能进一步患上阿尔茨海默病。正如著名的蒂尔·怀克斯（Til Wykes）教授评论的那样："在我们惊慌失措，像用计步器计步一样严密地监测看电视的时间之前，我们还需要进行更多的研究。"[8]

与长时间看电视相关的另一个问题是，电视会诱使人们熬夜，这可能会对人们的睡眠时长产生不利影响，尽管现在人们认为互联网在这方面更具破坏性。[9]在卧室里安装一台电视通常被视为一件坏事。但是在印度和美国的研究发现，如果人们卧室里装有电视，尽管他们会睡得更晚，但他们第二天早上起床也更晚，以此来补上睡眠的不足。[10]当然，电视屏幕上的强光和激动人心的节目会刺激你，让你在深夜还头清目明，这不利于你入睡。但是你是否认为深夜看电视不好，这可能取决于你对深夜和清晨的态度。

当然，我们这些电视迷可以从该研究中吸取教训。我们当然应该避免成为只知道坐在沙发上看电视的懒鬼，避免吃晚饭时狼吞虎咽、数个小时盯着电视一动不动。或许，避免在床上看电视也是个不错的主意。但我们不必连精彩的戏剧或伟大的喜剧也一起抛弃。也许我们可以一边看我们最喜欢的节目，一边在跑步机或划船机上做些剧烈运动。或者，不必那么剧烈，而像我有时候那样，站着熨一下衣服。

至于看电视对社交更广泛的影响，哈佛大学政治学家罗伯特·普特南教授在其开创性的著作《独自打保龄》中对电视进行了控诉，他认为电视对美国的社交活动产生了毁灭性的影响。简而言之，普特南发现，看电视时长的增加使得越来越多的美国人晚上待在家里，而不是出去参加社交活动，比如保龄球，或者更严肃的公民活动和地方政治。任何提倡看电视有好处的人都无法回避这样一个事实：海量的数据表明，生活满意度低和电视消费高之间存在联系。我们必须承认，家里放一台电视机，虽然给我们带来了很多信息和娱乐，但它诱使我们待在家里，而不是去社区参加更多的社交活动。但是，对来自80多个国家的观看电视与生活满意度相关性的数据重新分析后发现，与健康、自由或失业等因素相比，长时间看电视对生活满意度的影响要小得多。[11]

[1]Frey, B.S. et al （2007） ‘Does Watching TV Make Us Happy?’. Journal of Economic Psychology, 28 （3）, 283–313

[2]Szabo, A. & Hopkinson, K.L. （2007） ‘Negative Psychological Effects of Watching the News on the Television: Relaxatio n or Another Intervention May Be Needed to Buffer Them!’ .International Journal of Behavioral Medicine, 14 （2）, 57–62

[3]Werneck, A.O. et al （2018） ‘Associations Between TV Viewing and Depressive Symptoms Among 60,202 Brazilian Adults: The Brazilian National Health Survey’. Journal of Affective Disorder,

236, 23–30

[4]Scanlan, J.N. et al （2011） ‘Promoting Wellbeing in Young Unemployed Adults: The Importance of Identifying Meaningful Patterns of Time Use’. Australian Occupational Therapy Journal, 58 （2）, 111–19

[5]Nguyen, G.T. et al （2008） ‘More Than Just a Communication Medium: What Older Adults Say About Television and Depression’.The Gerontologist, 48 （3）, 300–10

[6]Lucas, M. et al （2011） ‘Relation Between Clinical Depression Risk and Physical Activity and Time Spent Watching Television in Older Women: A 10-year Prospective Follow-up Study’. American Journal of Epidemiology, 174 （9）, 1017–27

[7]Shiue, I. （2016） ‘Modeling Indoor TV/Screen Viewing and Adult Physical and Mental Health: Health Survey for England, 2012’. Environmental Science and Pollution Research, 23 （12）,11708–15

[8]Fancourt, D. & Steptoe, A. （2019） ‘Television Viewing and Cognitive Decline in Older Age: Findings from the English Longitudinal Study of Ageing’. Scientific Report, 9 （2851）

[9]Mesquita, G. & Rubens, R. （2010） ‘Quality of Sleep Among University Students: Effects of Night-time Computer Television Use’. Arquivos de Neuro-Psiquiatria, 68 （5）, 720–5

[10]Custers, K. & Van den Bulck, J. （2012） ‘Television Viewing, Internet Use, and Self-Reported Bedtime and Rise Time in Adults: Implications for Sleep Hygiene Recommendations from an Exploratory CrossSectional Study’. Behavioral Sleep Medicine, 10, 96–105

[11]Mitesh, K. & Tobias, R. （2011） ‘A Note on the Relationship Between Television Viewing and Individual Happiness’. The Journal of Socio-Economics, 40 （1）, 53–8

保持恰当的平衡

到目前为止，你可能已经猜到我关于用电视来帮助休息的结论了。我们需要的是适度观看电视。看几个小时电视确实有助于你放松，但一天5个小时也确实太多了。但是，这可能取决于具体情况。关键在于，你应在适当的时间里看适量的电视，不要让电视阻止你出门。

有时候，适量地看电视正是我们所需要的。契克森米哈发现，如果人们下午情绪不佳，看几个小时电视后，晚上他们的情绪会得到大幅改善。[1]

我们已经知道，习惯性地沉迷于电视对我们不利，但是我们必须抵制这样一种仍然普遍存在的观点，即认为看电视本身就存在问题，我们不看电视会更好。在2005年的一项研究中包含了一组完全不看电视的人。这样的人在现在已经非常少见，研究人员不得不通过刊登广告才找到他们。研究发现，在孤独、害羞、自尊、抑郁或对生活的满意度方面，不看电视的人和适度看电视的人（大约一天两小时）没有区别。[2]

因此，适度观看电视不会有什么坏处。事实上，如果我们想看电视，我们应该主动避免看太久，以免让自己感到内疚。德国一项名为“内疚的电视迷”的研究发现，我们越是精神疲惫，看电视时就越感到内疚，看完电视后就越不会感到精神焕发。[3]因此，我们面对的是这样一种情况：有一种媒体能使我们放松，但由于其本不应该有的坏名声，让我们产生了压力。

若我们把晚上看电视重新定义为辛苦工作一天后应有的奖励，而非懒惰的表现，这或许有助于问题的解决。是的，我们可能有些事情应该做，但我们总是会有一些事情要做。不要整晚看电视，但是，为了从中获得好处，恢复精神，我们可以看看电视。

[1]Kubey, R.W. & Csikszentmihalyi, M. （1990） ‘Television as Escape: Subjective Experience Before an Evening of Heavy Viewing’. Communication Reports, 3 （2）, 92–100

[2]Hammermeister, J. et al （2005） ‘Life Without TV? Cultivation Theory and Psychosocial Health Characteristics of Televisionfree Individuals and their Television-viewing Counterparts’.Health Communication, 17 （3）, 253–64

[3]Reinecke, L. et al （2014） ‘The Guilty Couch Potato: The Role of Ego Depletion in Reducing Recovery through Media Use’. Journal of Communication, 64 （4）, 569–89

08 空想

捕梦者

2016年1月11日那天深深地印在了我的脑海里。那天是星期一。或许，你会以为我会说那是特别的一天，抑或那天发生了一件非比寻常的事。其实，那天既不是我的生日，亦非我的婚礼纪念日；既不是公共假日，亦非庆典日；那天也不是心理学家称为“闪光灯记忆（flashbulb memories）”发生的日子——当你听到一些重大事件的新闻时，你会清楚地记得你在哪儿。比如，当我听说戴安娜王妃去世时，我记得我当时正躺在床上；当我听说英国投票支持脱欧时，我记得我当时正躺在床上；当我听说唐纳德·特朗普赢得美国总统大选时，我记得我当时正躺在床上。不，那只是平凡的一天，是那种我通常会完全忘记的日子。

然而，几年过去了，我仍然记得，那天我家的热水器坏了，那就意味着我不得不洗冷水澡。幸运的是，每年的那个时候，天气很暖和。我仍然记得，那天我坐在录音棚大声为我的一本书录制音频时，有人问我要橙汁还是苹果汁。我仍然记得，那天从录音棚回家的路上，我小跑了一段，从一条狭窄的通道挤过。我仍然记得，后来，在地铁上，我看着我运动背包上红色的六边形纹饰。到家后，我一边整理房间，一边随着戴维·鲍伊的歌《星光人》的节奏跳舞。[1]最后，我的丈夫回到家，给了我一个问候的吻。

好吧，那天发生的都是一些平凡琐碎的事情，但出于某种原因，所有的事情我都记得清清楚楚。但是，这和空想有什么关系呢？以下是为什么我对那天的事情印象深刻的原因。我不仅记得那天我做过的事情，那天发生过的事情，还记得彼时彼刻我的想法。

详情如下：

当我说家里没有热水时，制片人并没有表达出多大的同情，这让我有点失望。我想知道，当我穿过那条狭窄的通道时，我的帽子上是否沾

上了灰尘。如果帽子太脏的话，是需要洗一洗的。在地铁上，我在想，我运动背包上的六边形纹饰是设计师的最初的想法呢，还是考虑过了正方形、八边形等等形状后，在最后一次会议上才决定六边形是最理想的纹饰呢？乘自动扶梯下楼时，我惊讶地发现，对面上行扶梯上的很多人看起来是如此眼熟。我想是否因为我在这个地方待得太久，遇到过太多的人，以至看每个人都觉得似曾相识。我在想，戴维·鲍伊已经去世，他将来可能创作出的歌曲，现在我们再也听不到了，这是多么令人悲伤的事。我想知道，我的计步器是否也将我的舞步计入其中。生与死，以及那些微不足道的小事，都是一瞬间发生的。我很惊讶，就在丈夫的嘴唇碰到我嘴唇的那一刻，灯突然熄灭了。他是如何做到的？

不管是我所做的还是所想的，为什么我能记得那么清楚呢？因为那时我正在参加一个实验，这个实验就是要去捕捉当我们的注意力飞快地从一件事转移到另一件事时记忆遗失的东西。心理学家拉塞尔·赫尔伯特给了我一个黑色的小盒子，扣在我的腰带上。他从拉斯韦加斯的内华达大学远道而来，在伦敦与喧嚣团队（我所在的研究团队）一起做研究。这个盒子由一根浅粉色的线连接到一个粉色的耳机上。一连串尖锐的哔哔声会从那个盒子传到我耳朵里，声音响起的时间间隔是随机的。我的任务就是尽可能准确地记下在声音响起前的那个时刻我的经历和想法。第二天，赫尔伯特会就每个时刻对我进行访谈，并相应地标记为哔哔声1、哔哔声2等等。他针对细节的提问没完没了，每次我以为他已经问完了，他又会进一步询问。

我能看见我的想法吗？想法可以用文字表达吗？它有颜色吗？它储存在我大脑的哪个部位？我能看见它出现在我面前吗？我能看见任何记下的文字吗？我能听到它吗？是谁的声音在说这些话？我能在这些思想中看见我自己，或从我的大脑看外面的世界吗？

通常，这些都是十分难回答的问题。有时，在回答问题时，我忍不住要编造一些东西或者稍微修饰一下。但是，每每我尝试这样做时，赫尔伯特立刻就发现了。这样的访谈他做了40年，40年来他一直在及时地详细询问人们某个时刻的想法与感受。渐渐地，我发现自己回答时更加诚实了，哪怕有的答案很无聊。这才是访谈本该有的样子。它是一个反复的过程，和其他人一样，我在这方面做得越来越好了。

赫尔伯特的方法被称为描述性经验取样法（Descriptive Experience Sampling，简称DES）。通过这种方法，他发现，当人们走神时，经常会出现5种特殊元素。他称之为“五种常见现象”，即视觉意象、内心言

语、情感、感官意识和非符号化思维。我在视觉意象方面得分很高，视觉意象就是将思想图形化。赫尔伯特说，我的思维模式几乎是千变万化的，想法一个接一个，比大多数人描述的都要复杂（从他说话的方式来看，这可能并不是一件好事）。我知道，我的有些想法无法用语言表达，有些人也有很多这样的想法，而还有一些像他这样的人却从来没有过。

他为什么要这样做呢？我喜欢把他看作一个空想捕手，虽然他自己不会这样说。通过详尽的询问，他捕捉到了最难以捉摸的事情——一个随意的想法，一个无缘无故突然出现在我们脑海中然后又突然消失的想法。这些想法就是空想。

我们可以这样看：赫尔伯特手持一张大网，他用这张网捕捉那些单调、乏味的事件，比如洗澡或者下班回家。这些都是容易捕捉的猎物，他对此并不感兴趣。这些事件仅仅只是背景而已。他也用这张网去捕捉大的、有价值的想法，也就是那些我们认为自己正在思考的事情，如我们正在做的工作或我们一直致力于解决的问题。另外，他也想抓住那些我们记忆的漏网之鱼：我们所拥有的那些转瞬即逝、突然闪现、毫无关联、无处不在、莫名出现、来去匆匆、瞬息万变的想法。他对此一直感兴趣。

他倾听时的专注程度令人惊叹。到最后，我自己都会因想法的单调、枯燥而感到无聊（我从未对什么事情深入思考过，哪怕是占据了我很多精力的工作），而他却听得津津有味，仿佛我说的每一个字都很有吸引力。对他而言，我们的想法就好像宝藏，是探察我们内心世界的窗口。

这些想法本身并不罕见，也不值钱，更不有趣，但是它们很难收集，这正是它们吸引像赫尔伯特这样的“收藏家”的地方。他必须应对的主要问题是“污染”。这种“污染”是由于他收集的想法是想法的主人告诉他的。在实验中，正如我一样，参与者的自然倾向就是试图去润色自己的想法，让它听起来比实际更有趣。而赫尔伯特以随机的呼叫的方式出其不意地捕捉我们的想法——真实的想法，那种可能的、最纯粹的、无意识的想法。平庸是件好事，我们的绝大部分想法本就微不足道。赫尔伯特一直在研究的就是，当我们什么也没做，也就是休息的时候，我们的大脑的活动。

然而，问题依然存在。发展心理学家、作家查尔斯·费尼霍教授

（Charles Fernyhough）是发起“休息调查”的团队成员之一。在我看来，他是描述性经验取样法的忠实拥护者，甚至连他也警告说，事实上，一接到传呼就观察你的想法，这样的做法会改变你刚才的想法，而之后的讨论又会再次改变它们。[2]没错，这样的内省会受到受试者主观性的影响，赫尔伯特也承认这一点。虽然我起初也对赫尔伯特的方法持怀疑态度，但让我感兴趣的是，当我偶然遇到其他被试者时，我发现我的思维模式与其他人的完全不同。这意味着赫尔伯特的方法至少捕捉到了用其他方法捕捉不到的思维模式。他并没有特意去研究空想，但他的网确实捕捉到了它们。

[1]Bowie had died earlier that month, aged sixty-nine. I can tell you where I was when I heard the news: you guessed it, I was in bed.

[2]Fernyhough, C. & Alderson-Day, B. （2016） ‘Descriptive Experience Sampling as a Psychological Method’. In Callard, F.et al （Eds） The Restless Compendium. London: Palgrave Pivot

静态下的不安

当然，描述性经验取样法并非研究空想的唯一方法。有一种方法能够避免依赖内省经历。该方法不是让你先记下你的思想经历，然后对此进行详细询问，而是让你躺在医院的床垫上，把耳塞深深地塞入你的耳朵里，倒着进入大脑扫描仪里。[1]然后，你盯着一个黑色背景中的白色小十字架。设计者的想法是，十字架可以让人什么都不想，清除脑中之前的想法，让其成为一张白纸。多年来，成千上万的神经科学研究都采用这种十字架标识，来清空大脑，从而为下一个任务做好准备。在一个典型的研究中，当你置身于扫描仪中时，研究者会让你做某种任务——心算或者看一些专门设计的、能引发不同情绪的照片。在你执行这项任务时，扫描仪可以显示出你大脑的哪个部位变得更加活跃，哪个部位变得不活跃。基于此，近年来我们可以弄清楚大脑的哪些部位或哪些部位联合起来负责处理不同的活动，以及当我们休息时大脑里所发生的事情。

作为莱比锡马克斯·普朗克人类认知和脑科学研究所实验的参与者，我也尝试过这种方法。有人提醒我注意扫描仪磁场打开后发出的砰砰声的周期，那是锤子的反复敲击声。有些人讨厌这种噪声，也讨厌处于幽闭空间的感觉。但是，我还是选择进行扫描，当然这并非因为病重的需要。尽管类似锤子敲击般的声音很大，但这噪声节奏感极强，让我觉得像催眠曲一样，就像极简主义作曲家史蒂夫·莱奇的一首曲子，只是没有了重复节奏的渐变。结果，这让我感到十分惬意、放松。如果在一天工作中，有机会能躺下来休息，什么也不想，那就太好了。

扫描的时间并不长。尽管不会受到详细的询问，但在每个思想空白阶段结束之后，当我还处于扫描仪之中时，我必须完成一份关于我大脑走神的问卷。这个问卷是投射到我眼前的屏幕上的。再一次，我发现自己当时并没有进行深入思考；再一次，我发现自己当时的想法平庸且无关紧要。尽管我当时的想法了无生趣，但我确实感觉很放松。事实上，我很难保持清醒。

在神经科学中，这种现象恰当的称呼是“静息状态”（restingstate）。我并没有在真正思考，至少是没有专注地思考，我

当时处于空想状态，这大概是我感到放松的原因吧。

然而，这个论点存在一个问题。20年前，一个叫巴拉特·比斯瓦尔（Bharat Biswal）的学生，在位于密尔沃基的威斯康星医学院攻读博士学位，他研究如何从大脑扫描仪中得到更纯净的信号，因为他发现所谓的“静息的大脑”并不真正处于静息状态。事实上，大脑一如既往地忙碌，甚至更加忙碌。

研究者让扫描仪里的人盯着白色的十字架，清空他们的想法，什么也不要想。跟我一样，他们体验到的是放松与宁静。尽管他们可能并不是什么都没想，但至少他们没有刻意去想某些事，他们只是在懒懒地做着白日梦。但无论如何，他们的大脑都未曾停止运转。事实上，他们的大脑活动也不是杂乱无章的，大脑扫描显示了大脑不同部位之间有一定程度的协调。[2]

在差不多同一时期还有一项新的发现。这项发现来自另一种不同的扫描方式，叫作正电子发射型计算机断层显像（PET）。[3]一位叫戈登·舒尔曼（Gordon Shulman）的研究者综合了9项研究成果，希望能够从中发现专注时大脑网络变得活跃的证据。但与预期恰恰相反，他发现大脑网络在我们什么都没做时被激活了。在这些研究中，当受试者停止休息，开始专注于某一项任务时，大脑不仅没有恢复活力，有些部位的活动反而减弱了。

起初，在神经科学界，有人对这项研究发现提出了质疑。长期以来，神经科学家们认为，不需要使用大脑时，脑回路会关闭。毕竟，为什么要把精力浪费在不必要的心理活动上呢？一些怀疑论者甚至认为这项研究肯定是错误的。一名审稿人曾拒绝了神经科学家马库斯·赖希勒（他现在是该领域的领军人之一）于1998年写的一篇论文，因为他们认为大脑这种明显的活跃度肯定是数据上的错误造成的。[4]

而现在，大脑永远忙碌已经成为一种共识。马克斯·普朗克研究所的神经科学家马克·劳科勒（Mark Lauckner）在我访问莱比锡期间直言不讳地说：“只有人死了，大脑才会真正休息。”

因此，尽管在休息调查中，许多受访者声称，在“思想平静状态下”，或在“思维静止”时，或“清空头脑”之后，或当大脑处于“安静”、“减速运转”、“空白”或“关闭”状态时，或“不需要耗费脑力”时，或“停止思考”时，他们获得了休息，[5]但实际上这种精神状态可能根本

不存在。

科学家更倾向于用“思想漫游”而非“空想”。神游是大脑的自然状态，而非休息。神游是去探索事物，有着无休止的好奇心，一个想法冒出来，另一个有趣的观点要去追逐。这听起来累吗？只有当你无休止地去追逐，试图去遵循或建立秩序时，你才会感觉累。但如果放任自流，让大脑像儿童或小狗一样在花园里自由地跑来跑去，而你却躺在帆布躺椅上休息，你就不会感到累。

我认为，这就是空想可以让人觉得放松的原因。大脑永不停息，但如果我们放弃去操控它，让其自由漫游，我们就不会有那么大的压力，不会那么劳累。我们从小受到的教育是不要空想，要专注。现在，“正念”日渐流行，这表明概念已产生了变化。毫无疑问，有些人确实觉得正念有助于休息。这很好。本书的观念就是“一切对你有用的皆可”。但如果你觉得空想能令你放松，那么不要为此自责。事实证明，当你空想时，你或许什么也不做，但你的大脑仍在处理一些有用的任务，这样反而对你有利。

正如我们所见，“静息状态”一词并不十分准确，这就是为什么一些科学家更喜欢将在我们并没有进行思考却处于活跃状态的大脑区域称为“默认模式网络”。

该名称更精确地抓住了这样一个事实，即在大脑没有被要求执行任何任务时，它会默认某些区域处于活动状态。[6]

迄今，研究这种默认机制的科研论文已发表了3000多篇。当然，这些文章也受到了一些批评。即使是使用价值数百万英镑的大脑扫描仪，我们也无法肯定人们是在空想。或许，他们是在观察扫描仪的内部设备或者是在琢磨他们听到的噪声。[7]但是，神经科学家们坚信，空闲的大脑不仅出人意料地忙碌，并且所有活动并非是随机的。[8]这些忙碌可以解释为什么大脑只需要耗费其总能量的20%就能完成看起来需要耗费其总能量25%的任务。马库斯·赖希勒把它称为“大脑的暗能量”。正如使物理学家感到困惑不解的暗能量一样，我们知道它的存在，但还无法解释。[9]关于走神，我们也可以问一些其他比较明显的问题。比如，当你努力集中精力却走神时，与当你被特意要求什么也别想而走神时有什么不同吗？

为什么大脑一直如此活跃？这种活跃有更大的用处呢，还是仅仅与

大脑的内部工作机制有关？[10]或许，“静息”的大脑就像停在路边的一辆汽车，挂着空挡，但发动机还在运作。在任何需要的时候，司机（我们）都可以进入驾驶室，将车开走。或者，当我们没有用意识去支配大脑时，大脑的不同部位利用这一时间来练习协同工作；又或者，我们的大脑利用走神和回放一天的经历来帮助我们加强记忆？我们知道，夜间做梦似乎能起到这样的作用。现在，有证据表明（至少在老鼠身上），白天也会发生这种情况。[11]

大脑的另一个特点是，当你让其处于自由状态，没有紧急任务时，它通常会去想象未来。大脑中参与想象未来的三个主要区域都属于默认模式网络。因此，当我们空想时，我们往往开始筹划未来，甚至是一些见所未见、足以改变生活的场景。

对此，哈佛医学院的摩西·巴尔创立了一个有趣的理论。[12]他认为，人们之所以做白日梦，是要创造未来可能发生的事情的记忆；如果这些事情将来确确实实发生了，那我们就可以有效利用这些记忆。这是一个相当不错的想法。任何一个坐飞机去旅行的人都想象过坠机后可能的情况。如果摩西·巴尔的理论是对的，那么，如果真的发生了坠机，我们就可以利用之前空想中坠机的经历来帮助自己，无论是在具体操作上还是情绪上都会有所帮助，因为我们已经想象过如何戴上氧气面罩，如何用地板上的灯指引我们到最近的出口，如何滑下安全滑道。

现在，我们知道，当我们处于静息状态时，我们并未做任何深入的思考，但我们的大脑仍在兢兢业业地工作。这有点像做水疗。为了让我们享受一天的休息和娱乐，接待员、按摩师和泳池技术人员来来往往、不停地忙碌。同时，有关空想的研究表明，它不仅让我们从中受益，筹划未来，甚至演练紧急情况，而且还帮助我们做更多的事情。早在20世纪50年代，心理学家杰罗姆·辛格（Jerome Singer）就对空想唱起了赞歌。他与其他学者一道，就空想带给人们的好处，列出一份令人印象深刻的清单：提升创造力，改善计划，更好地解决问题，摆脱无聊，增加耐心，减少冲动，提高社会交际能力，增强好奇心。空想能帮助我们更好地认识自我，更好地理解人际关系以及我们在这个世界的位置。我们在想象的世界里，穿越时空，回到过去，迈入未来，为我们的生活增添一些故事和意义。正如杰罗姆·辛格和他的同事在2014年的一篇论文中所说：“与决定要求加薪、辞职或返回学校相比，从商店回家时没有带回所需的鸡蛋，仅仅是有点烦人而已。”

[1]Of course, as some cognitive psychologists have pointed out,just because a person is lying in a

brain scanner we can't be certain that they are alone in their thoughts, introspecting. They could be wondering how much longer they have to be there or looking at their curious surroundings. See Gilbert, S.J. et al（2007） 'Comment on "Wandering minds"'. Science, 317, 43b

[2]Biswal, B. et al （1995） 'Functional Connectivity in the Motor Cortex of the Resting Human Brain Using Echo-planar MRI'.Magnetic Resonance in Medicine, 34 （4）, 537–41

[3]Shulman, G.L. （1997） 'Searching for Activations that Generalize Over Tasks'. Human Brain Mapping, 5 （4）, 317–22

[4]Raichle, M.E. （2010） 'The Brain's Dark Energy'. Scientific America,302, 44–9

[5]For more on mind wandering and the Rest Test listen to The Anatomy of Rest, Episode 2: 'Does the Mind Rest?'. BBC Radio 4, 2010 2016. https://www.bbc.co.uk/programmes/b07vq2by

[6]Raichle, M.E. et al （2001） 'A Default Mode of Brain Function'.Proceedings of the National Academy of Science, 98 （2）, 676–82

[7]Gilbert, S.J. et al （2007） 'Comment on "Wandering Minds"'.Science, 317, 43b

[8]Fox, M.D. & Raichle, M.E. （2007） 'Spontaneous Fluctuations in Brain Activity Observed with Functional Magnetic Resonance Imaging'. Nature Reviews Neuroscience, 8, 700–11

[9]Raichle, M.E. （2015） 'The Restless Brain: How Intrinsic Activity Organizes Brain Function'. Philosophical Transactions of the Royal Society B, 370 （1668）. https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0172

[10]Smith, K. （2012） 'Neuroscience: Idle Minds'. Nature, 489 （7416）,356–8

[11]Karlsson M.P. & Frank, L.M. （2009） 'Awake Replay of Remote Experiences in the Hippocampus'. Nature Neuroscience, 12 （7）,913–18

[12]Bar, M. （2009） 'The Proactive Brain: Memory for Predictions'.Philosophical Transactions of the Royal Society B, 364, 1235–43

神游至黑暗之处

当然，空想的经历并非总是积极的。大约在公元420年，基督教修道士约翰·卡西安（John Cassian），又称为苦行者约翰，以与他的朋友格曼纳斯（Germanus）对话的形式，记述了他们如何努力让思想专注于神圣的事物。他写道："我们使出浑身解数，以最大之专注来约束我们的思想，就像用链条把它捆住一样，但在我们努力的过程中，它溜走了，比鳗鱼还迅捷地从大脑深处溜走了。"

正如历史学家希拉里·鲍威尔所说，几百年来，中世纪的修道者们一直因思想走神而苦恼，他们最大的恐惧和困扰就是他们的思想可能会把他们引向"肉欲的有害急流"。尽管住在宁静的圣殿里，不受外界的干扰，修道者们也难以一直保持专注。他们认为要摆脱世俗的思想需要付出艰苦的努力。[1]

尽管卡西安及600年后研究他著作的中世纪修道士都对思想的漫游感到绝望，但是，今天，从休息调查中，我们可以清楚地看到，只要时机合适，我们很多人都喜欢乘上思想漫游的列车，任它将我们带向何处。修道者们将思想漫游视为永恒的危险；而我们对其更为随意，认为它有利于休息。

但是，有两种情况下空想确非好事：第一种情况，像修道者一样，当你需要集中注意力完成一项任务，你的思绪却四处漫游；第二种情况是当空想让你感到痛苦时。在一项调查研究中，研究者随机向2000多人的手机发送提示，询问他们当时的感受、当时所做的事情以及他们是否正在思考一些与他们正在做的事情无关的东西。结果显示，在神游的47%的时间里他们感觉并不开心。[2]更糟的是，研究数据表明，如果他们收到提示时还一直处于神游状态，在下一次收到提示时，他们不开心的可能性更高。

认知神经科学家乔纳森·斯莫尔伍德是该领域的领军人物。综观一系列研究之后，他得出了一个结论：重要的不仅是背景（你致力于改变，却难以集中精神），空想的内容也很重要。[3]有时，你的思绪会把你带回到那些让你觉得尴尬的交谈中，或者带回到你说过的一些让你感

到内疚的话语中；或者，你会发现自己对未来感到焦虑，担忧会出什么差错。这种对过去的反刍和对未来的担忧被称为持续性思考，对我们的健康有不利的影响。在美国的一项研究中，在一个多星期的时间里，研究者每天傍晚给受试者打电话，详细询问他们一天中的感受及情绪波动。在对这些人进行了超过十年的追踪调查之后，他们发现了一些事情，而这个发现会让那些具有焦虑倾向的人更加焦虑。对于那些担心日常压力的人而言，当一件事情发生后，接下来的几天他们都会处于忧虑之中。这样的人十年后更容易遭受疾病侵扰。[4]沉湎于过去的错误似乎会重新激发当时身体对压力的反应，长此以往，就会影响身体健康。[5]

感觉抑郁或有自杀倾向的人会进行更多的反刍思考，也更容易产生消极想法。这表明，与其他人相比，他们更难回忆起快乐时光。于他们而言，高兴的记忆仿佛被锁在了楼上的文件柜里，难以触及；而不幸的记忆洒遍了整个餐桌，触手可及。

所以，如果你的神游多为消极的，毫不奇怪，空想会让你感觉更糟糕。但是，当人们认为思想漫游时的想法有趣且对自己有意义时，特别是当这些想法是关于未来而非往昔时，他们的心情就会迥然不同。[6]

看一看心理学界关于这个话题研究论文的标题，你就会对支持和反对思想漫游的辩论有所了解，例如《一曲建构性空想的颂歌》《漫游的思想是不快乐的思想》《并非所有漫游的思想都会遗失》《在专注与走神之间寻找平衡》等等。上述最后一篇论文是乔纳森·斯库勒（Jonathan Schooler）写的，他呼吁在两者之间寻找一条中间道路。如果你的想法让你分心或者困扰到了你，那么你可以寻找像正念这样的手段来帮助你解决思想漫游问题。但是，如果你的想法是有益的，且你不必专注你面前的事物，那么请允许你自己跟随这些飘荡的思绪，从而获得休息。

[1]Powell, H. （2016） ‘The Quest for Quies Mentis’. In Callard, F.et al （Eds） The Restless Compendium. London: Palgrave Pivot

[2]Killingsworth, M.A. & Gilbert, D.T. （2010） ‘A Wandering Mind is an Unhappy Mind’. Science, 330, 932

[3]Smallwood, J. & Andrews-Hanna, J. （2013） ‘Not All Minds that Wander Are Lost: The Importance of a Balanced Perspective on the Mind-wandering State’. Frontiers in Psychology, 4, 441

[4]Leger, K.A. et al （2018） ‘Let It Go: Lingering Negative Affect in Response to Daily Stressors Is Associated with Physical Health Years Later’. Psychological Science, 1283–90

[5]Clancy, F. et al （2016） ‘Perseverative Cognition and Health Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis’. Frontiers of Human Neuroscience, 10, 534

[6]Smallwood, J. & Andrews-Hanna, J. （2013） ‘Not All Minds that Wander Are Lost: The Importance of a Balanced Perspective on the Mind-wandering State’. Frontiers in Psychology, 4, 441

平静心神

即使我们不是焦虑过重的人，在睡觉时我们也希望自己的思绪能平静下来。据调查，有40%的成年人声称，他们每个月总有那么几次因为思绪不停在脑海中打转而无法入睡，当然，有的人可不是仅仅几次而已。[1]

很多技巧能够帮助你转移注意力，摆脱困扰你的想法，消除对一切要做的事情的忧虑。有些人选择练习正念，专注于自己的呼吸并且仔细观察脑中来来去去的思法。而有些人选择做所谓的“身体扫描”。这种练习需要你集中意念，对身体的各个部位依次进行绷紧和放松，从脚趾开始，到头顶结束。在第5章“什么也不做”中，对身体扫描会有更多介绍。

当我睡不着的时候，我会选择做心算。我会选一个数字来琢磨。比如，现在我脑中想的数字是314。我会去思考它可以被哪些数整除，或者如何在限定的时间内让它与组成它的数字进行加、减、乘、除运算后再次得出314。我发现，计算要有一定的难度才能迫使我专注于数字而不是我头脑里的想法。但是，也不能太难，否则就会刺激我的大脑，让我头脑清醒，难以入眠。

如果你擅长调动视觉意象，你或许可以试试荷兰临床心理学家亚德·科克霍夫实验过的技术。[2]在努力减轻有自杀倾向的人的反刍式思考之后，他开发了一些类似的技术，供轻微焦虑的人使用。阻止那些想法在你脑中不停盘旋的一种方法就是——想象把那些想法锁在盒子里并放到了床下。每当这些想法再次出现在你大脑时，就再将它们送走一次，直到它们被安全地锁在盒子里不再出来为止。或者，你若觉得放在床下太近而感觉不舒服，可以想象一朵彩云（云朵的颜色由你自己选择，我的云朵是紫色的），那些想法在这朵彩云里翻腾，然后一阵风吹来，想法随着云朵飘散，或者被《绿野仙踪》里一样的龙卷风卷到空中。

这些技巧都值得一试，但并非每一种技巧都适合所有人。不过，在实验中，它们的确适用于大部分人。美国贝勒大学睡眠神经科学与认知实验室主任迈克尔·斯库林（Michael Scullin）开发的一项新技术也同样

如此。选择睡前去写一份待办事项清单乍看似乎是完全错误的，为什么要冒着让自己焦虑的风险来提醒自己第二天要做的事情呢？表面看来，如此操作会让你担忧明天如何处理各种事务，这似乎一定会阻止你入睡。但是，在实验中，研究者要求人们在睡前列出一张待办事项清单或列出当天发生的令人满意的事情。结果，那些写待办事项清单的人入睡时间比写满意清单的人平均早了9分钟。[3]

这背后的原理是：一旦你将事项写到了清单上，它们就从你的脑海里卸载下来了，你不需要用大脑努力地将这些事情记住，因为它们已经完完整整地写在了纸上。你起床时，清单会提醒你去处理这些事情。并且，将想法写在纸上比让其在你头脑里随意乱窜更便于管理，你对它们进行了清楚的量化。或许，你猜想那些最忙碌的人会有最长的清单，他们仍然会难以入睡。但研究发现，清单里超过十项任务的忙人反而入睡更快，他们平均入睡时间加快了15分钟。当你写清单时，最好写具体些而不要简单地写上“家务”或“工作”，哪怕这样做会让你的清单变得长一些。如果你觉得写出一个实际的清单太麻烦，而打算在头脑里做这件事，那么你要注意了，这样做可能不会起作用。如果你不想让这些关于任务的想法打扰你的安宁，你需要把它们写下来，从而从你的脑中将它们卸载掉。把清单记在脑子里可能会适得其反，敦促你的大脑反复去思考这些事情，把它们放在你头脑的最前沿，这样你才不会忘记处理它们。

[1]Interview with Michael Scullin, All in the Mind. BBC Radio 4,16 05 2018. https://www.bbc.co.uk/programmes/b0b2jh7g

[2]Kerkhof, A. （2010） Stop Worrying. Milton Keynes: Open University Press

[3]Scullin, M.K. et al （2018）. ‘The Effects of Bedtime Writing on Difficulty Falling Asleep: A Polysomnographic Study Comparin To-do Lists and Completed Activity Lists’. Journal of Experimental Psychology: General, 147 （1）, 139–46

空想的赞歌

上述技巧可以阻止我们神游到黑暗之地，或者让我们的思想得到一个妥善安放之地，以便我们最终获得休息，好好睡上一晚。它们有自己应处的位置，这样也是有益的。一般而言，我们不应该过于担忧空想或走神。显然，我们不会一生都处于这种状态。但正如其他方面的休息一样，我们或许应该允许我们的大脑有比现在更多的时间去神游。

相对而言，这是一个研究不太充分的领域。我们为什么会空想呢？到目前为止，科学能告诉我们的还很少。至于为什么对很多人而言，空想似乎是一个不错的休息的方法，科学能告诉我们的就更少了。正如我们所知，我们感觉在休息时，大脑也从未停止过运转。有时，当思想漫游之时，大脑在某种程度上甚至更加繁忙。对于那些因走神而心生愧疚，认为思想漫游就是懒惰的人而言，神经科学或许会帮助到他们。当我们空想时，我们不是关上了大脑，而是进入了另一种形式的思维活动。从这个角度而言，空想更接近散步，而非躺在轮椅上。

令人放松的乡间散步不是为了某种特别的目的，而是为了享受这项运动本身的乐趣；重要的不是目的地，而是旅行本身。好的神游如同舒缓的漫步，享受沿途的风景吧。

空想的能力和专注于工作的能力同样重要。就研究而言，这是一个崭新的领域。或许有一天，当我们对它有了更好的理解，找到了如何激发有益的思想漫游，而非担忧和反刍式思考，那么，空想或许会成为一种处方。

就目前而言，空想似乎是一件我们喜欢做但又感到内疚的事，是一件我们不太了解或做得不够好的事。然而，尽管如此，我们发现它有助于休息。问题是，空想与现代生活中的诸多事情格格不入。它是一种自然状态，可以在任何地点实现。然而，我们似乎需要获得许可，找到一处庇护所，才能安全地开始神游。

接下来，我们转向这样的一个庇护所——浴室。

07 洗个舒服的热水澡

80岁的阿穆·哈吉已经60多年没有洗澡了，事实上，他压根就没有进行过任何清洗。如果有人胆敢建议他洗澡，他就会非常愤怒，因为他认为“干净会导致疾病”。他的脸上、胡子上都沾满了像芥末一样棕黄色的泥土，与伊朗南部贫瘠的土地完美地融为一体。他生活在沙漠中，当他坐着不动时，看上去就像一尊岩石刻成的雕塑。他靠吃腐烂的豪猪尸体为生，喜欢用烟斗吸动物粪便。当他的头发长得太长时，他就用火烧掉多余的部分。就这样，阿穆独自一个人生活。2014年，当他的故事在网上传开时，他说他在寻找爱情。

谁知道他找到没有呢？但是，假如他现在和一个灵魂伴侣生活在一起，他和他的伴侣将会成为现代世界中最不寻常的一对儿。正如休息调查的结果显示的一样，我们大多数人都喜欢洗澡，因为洗澡不仅仅具有清洁的功能，也是一种很好的放松方式。

首先，当你放洗澡水时，蒸汽充满了整个浴室，满满的期待让你激动得打战。然后，把你的手或脚放入水中，试试水温。在确认水温适宜后，慢慢地将自己浸入热水中。哇，随之而来的是奢华的感官享受！接下来，你沿着浴缸慢慢地向下滑，直到整个身体都浸在水中，只有脸露出水面。在此之后……

哦，你就好好地躺着吧！

除了什么都不做（在第5章中，我们会发现，什么也不做听起来容易做起来难）之外，洗澡大概是最纯粹的休息。回顾一下，当人们被问及休息对他们意味着什么时，他们所用的词语会令你惊叹洗澡的感觉是多么的美妙。

> 自由、满意、温暖、滋润、斜躺、多梦、美妙、冷静、澄明、安静、必要、无意识的、庄严、安全、平静、治愈、宝贵、私密、渴望无思，无打扰

当你身处浴室时，特别是当你泡在浴缸中时，你就切断了与家里所有那些需要处理的事情之间的联系。有一封信需要邮寄，现在不行；有一堆衣服要熨烫，等一会儿吧。或许，在家里，唯一一个你不拿着手机或笔记本电脑的地方是浴室，所以你不用处理短信息和邮件。好的，你可以听听收音机或看看书。为什么要那么操心呢？

什么也不做之所以难，是因为我们会感到内疚，认为那是浪费时间，显得我们很懒惰。这也是为什么我们大多数人不能长时间坐在椅子上而不站起来找点事情做做。但是，沐浴可以给我们一个摆脱这种内疚感的完美借口。是的，我们只是躺在热气腾腾的水里而已，与此同时，我们也变干净了。我们必须通过这样或那样的方式让自己变干净，不是吗？所以，沐浴不是浪费时间，也不仅仅是一种放纵。从某种意义上而言，它是一项必要的任务。

当然，这种观点也是有限度的。近些年来，对大多数人而言，淋浴已经取代泡澡，成为一种快速、卫生的清洗方式。而泡澡显然已经成为一种享受。甚至在自己的家里，越来越多的人往洗澡水中倒入精油和晶体，或者在浴缸周围点上具有香味的蜡烛。一些人甚至安了温泉浴池或热水浴池。所以，严格来说，我们可能并不真的需要长时间浸泡在热水里，我们只是觉得，在一天结束时洗个热水浴，既舒服又有助于休息。

18000人一起泡澡

在史前，对个人卫生持有阿穆·哈吉这样的态度的人并非个例。彼时，那是常规。阿穆的行为在人类早期并没有任何特别之处。但是，在世界各地的文明中，泡澡已经成为人类生活的重要特征。只是，在远古，泡澡通常是一种公共的而非私人活动。几个世纪以来，人们对它的态度一直起伏不定。个人卫生一直是泡澡的理由。但是在不同的时代和文化中，泡澡既被视为对健康非常重要，也被视为一种宗教义务，一种社交消遣，或者是一种感官上甚至性欲上的愉悦。

荷马时代的古希腊人经常去公共浴池洗澡，主要是为了保持卫生。到公元前460年后，在希波克拉底时代，希腊人洗澡更多的是希望保持健康。到罗马帝国时代，盛行大规模的公共洗浴。据说，罗马的卡拉卡拉大浴池能够容纳多达18000人。尽管一些历史学家认为这是每天来沐浴的总人数，而不是18000人同时挤在浴池里。如果真是如此，那它的实际容量也接近6000人。不管怎样，与我们今天安静、私密的洗浴体验相比，罗马时代的洗浴更像是去看一场大型体育赛事。在沐浴之风的鼎盛时期，据说，每个罗马居民每天要消耗惊人的1400升水。[1]难怪罗马人如此擅长修建引水渠。

在罗马帝国早期，公共浴池主要是战后受伤或筋疲力尽的士兵疗养的地方。但随着时间的推移，浴池也成为普罗大众休息和放松之地，泡澡因其卫生上和生理上的功效而受到高度重视。当然，和几千个好友一起泡澡也提供了大量社交机会。

但是，随着沐浴的功能转向放松，浴池也变成性活动的场所。出于对公共淫荡的恐惧，在罗马帝国垮台后，基督教完全禁止了沐浴，一些公共浴池改成了教堂。

尽管如此，在黑暗的中世纪，小规模沐浴仍然存在。或许，那个时代的人们并不像历史书所描述的那样肮脏和臭不可闻。例如，有证据表明，西方的修道制度对待个人卫生非常严肃。当然，长期以来，在其他主要宗教中，沐浴也是净化仪式的一部分。只不过方式有所不同，有的在喷泉进行，而有的则在海里进行。就印度教徒而言，洗礼则是在恒河

里进行。格言“清洁仅次于圣洁”据说出自卫理公会牧师约翰·卫斯理（John Wesley）在18世纪后期的一次讲话。但是这个观念可以追溯到更早的时候，并且在某种程度上为所有主要宗教的共识。

到了16世纪，欧洲人再次认为沐浴既健康又时尚。法国散文家蒙田在1580年和1581年的著名旅行中，花了很多时间去德国、瑞士、奥地利和意大利的矿泉浴池，以寻求缓解肾结石对他的折磨。水中的矿物质能在多大程度上缓解甚至治愈疼痛和疾病，在当时是有争议的，现在也仍然如此。但是贯穿17、18、19世纪，甚至20世纪初，几乎每一次的欧洲壮游[2]，都会涉及某种形式的水疗或沐浴，当时上层阶级或中产阶级的局部短途旅行也都如此。想一想，从简·奥斯汀到列夫·托尔斯泰，从托马斯·曼到亨利·詹姆斯，多少部小说中有多金的主人沐浴的情节描写。到了19世纪，在欧洲和美国，风景迷人、设备奢华的温泉胜地数不胜数。一些地方的温泉胜地强调奢华和享乐，剧院、舞厅甚至赌场等设施一应俱全。而其他一些地方，优先考虑的则是用严谨的技术进行医学治疗，让人难以从中得到休息。查尔斯·达尔文于1849年拜访了一位英国马尔文温泉小镇的医生，为自己寻找治疗恶心、头晕和慢性头痛的方法。他的这次访问非常著名。在数个星期的时间里，达尔文遭受了用冰冷潮湿的毛巾用力按摩，用冰冷的湿床单包裹身体，期间还穿插有汗水浴。[3]

对于穷人来说，公共浴室通常是他们唯一可以去泡澡的地方，但这种体验并不奢华也不令人放松。在20世纪，也只是在发达国家，大多数人才可以在家洗澡。现在，私人浴室似乎已经非常普遍，大多数人一周在家洗澡好几次。即使不是每天都洗澡，可能间隔时间也非常短。

1938年时，在伦敦东部的肖迪奇（Shoreditch）地区，7家中才有1家有室内浴室。然而现在，肖迪奇式的变化使该地区迅速蹿红。所谓肖迪奇式的变化，就是市中心快速中产阶级化。市中心原本是工人阶层居住的地区。在那里，原来的小餐馆已经被改造成了卖牛油果吐司的时尚咖啡馆，街角的商店也变成了卖300英镑一件的羊绒衫精品店。如果你想在该地买独栋楼房，或者是一套大面积的公寓，如果你的预算在100万英镑以上，肯定会有一个不错的浴室，但不能确保你一定能进行沐浴。在许多新建筑中，主要出于空间的考虑，部分是出于环境的原因，但也有的是出于偏好变化的原因，浴室里只有步入式淋浴间或湿间[4]。仅仅几十年后，我们又回到了以前那个时代，那个在拥挤的市中心社区的家里沐浴不是常规做法的时代。这一发展也许解释了为什么在伦敦的

这个小区域里会有7个豪华温泉浴池。在肖迪奇这样的地方，公共浴池又重新回归。再次，我们见证了沐浴的功能在卫生手段和自我放松手段之间的摇摆。

[1]An excellent paper summarising bathing practices from Ancient Greece to the twentieth century is Tubergen, A.C. & Linden,S.V.D. （2002） ‘A Brief History of Spa Therapy’. Annals of the Rheumatic Diseases, 61 （3）, 273–5

[2]壮游（Grand Tour）是指自文艺复兴时期以后，欧洲贵族子弟为开阔眼界进行的一种游历。——译者注

[3]Frosch, W.A. （2007） ‘Taking the Waters – Springs, Wells and Spas’. The FASEB Journal, 21 （9）, 1948–50

[4]步入式淋浴间（walk-in shower）是指封闭的淋浴房；而湿间（wet room）是指开放式的淋浴间，少数情况下也会用玻璃或布帘将淋浴的地方与其他区域隔开。——译者注

保持简单

我打开今天的周日报纸，发现里面有一整版的旅行副刊，里面刊载的全是健康疗养中心、温泉浴池、水疗中心和浴疗中心。如果经济上许可，你可以躺在具有石灰石质感的拱形浴室里排下毒；你可以享受豪华的泡沫冲洗；你可以给自己涂上一层源自海藻的有机产品；你可以在别致的野外温泉浴池里泡一泡（照片中的它看起来更像一个泥塘）；你可以体验一下以手工采摘的以草药为特色的温泉浴；你可以感受一下盐浴汗蒸房的治疗能力。如果在所有这些之后，你还觉得需要休息的话，你可以躺下来，凝视着房间里用釉面砖砌成的具有复杂图案的彩色天花板，这种设计的灵感源自土耳其的传统浴室。

尽管我喜欢泡澡，但我很少去各种形式的温泉会所。在为数不多的几次经历中，我深受打击，我的体验不停地在放松与一种医生式的更为严格的家长制作风之间摇摆。那里有诸多规则，包括哪些内衣要脱掉，哪些可以穿着，而我不知不觉地就违反了那些规则。其他人似乎都知道该怎么做（显然，他们是那里的常客），而我却老出错。结果，一次在奥地利时，理疗师大声对我喊道："把灯笼裤脱了！马上！"

有人认为，沐浴不过是在从自己身上洗下来的脏水中打发时间罢了，但这却是我的最爱。令人惊讶的是，休息调查显示，年轻人（我已不再年轻）特别喜欢泡澡。18~30岁的人中，认为沐浴有助于休息的人几乎是60岁以上的人的两倍。谁知道为什么会这样呢？或许，与成长于电淋浴器时代的老年人相比，年轻人觉得泡澡更能让自己得到放松。不管出于哪种原因，我和我年轻的朋友们都明白一点，泡澡不仅令人愉快和放松，对身体也有好处。对此，有证据可以证明这一点。

已有的证据

正如西尔维娅·普拉斯（Sylvia Plath）在《瓶中美人》（*The Bell Jar*）中写的那样：“肯定有些东西是沐浴治不好的，但我能说出来的却不多。”我不确定这位伟大的美国诗人是否仔细研读过科学和心理学的相关证据，但正如我所说，这些证据支持她的论点。首先，我要指出一点，大多数研究关注的焦点都是温泉浴的积极效果，而非家里的泡泡浴。但是，正如我们接下来将看到的一样，有研究表明，在家里沐浴同样具有积极效果。首先，我们从一项主要的文献综述开始。该文献综述对认为温泉浴可以暂时性地降低压力激素皮质醇的水平的15项研究进行了回顾，[1]最后，该项研究的研究人员得出了一个结论：水中的特殊矿物质起到预期的作用。但是，他们也认为，从繁忙的日程中抽出时间洗个热水澡的整个过程也可能有助于减轻压力。

有研究发现，在令人放松方面，温泉浴比我们在第5章介绍的身体扫描效果更好。在身体扫描过程中，你首先将精力集中到头顶或脚趾头上，然后系统地自上而下或自下而上地扫描你的身体，依次收缩和放松每块肌肉。对一些人来说，这种方法真的很有效，但温泉水疗可能更好。[2]

接下来，我要介绍一项奇特的研究，该研究以立陶宛的海员为研究对象。海员们坐在灌满了盐性地热水的浴池里。浴池里的热水是取自大约4亿年前的泥盆纪晚期岩层中，通过钻孔从1000多米深的地下抽上来的。海员们要在这些特殊的水里一次泡15分钟，一周5次，共两周。14天后，与参加音乐治疗或无特别活动的对照组相比，洗温泉浴的海员血压更低，疼痛更少，关节活动能力提高，情绪更积极，幸福感更高。[3]

在快速回顾有关温泉浴的最佳研究后，我要介绍一项我非常想参加的研究。该研究在德国弗赖堡城外的一处温泉浴池进行。参与者不仅要在40摄氏度的浴池里浸泡上半个小时，还要和一个热水瓶一起裹在暖和的毯子里休息20分钟。虽然这项活动没表现出什么长期益处，但结果已经足够好了。研究人员发现，8周后，热疗组在降低抑郁方面与参加一周两次集体运动课的小组具有同样的效果。[4]在此，我并非说定期锻炼不重要。该发现的美妙之处在于，躺在浴池里洗澡带给你心理健康的益

处居然可以与上健美操课或在公园跑步相媲美。

当然，我们大多数人都不会住在天然温泉旁边，如果要享受洗澡对心理和身体的益处，我们只能将就着用浴室里水龙头里面放出来的水。对此，有一些研究，大多数是来自日本的研究，它们关注的焦点就是热水浴对睡前放松及最终入睡的影响。

如果你认为是热水浴使你在睡前感到温暖和舒适，那肯定是错的。实际上，与直觉相反，热水浴可能会促使我们身体主干部分的体温下降，而这正是有助于睡眠的原因。因为要睡得好，我们需要使体温从清醒状态下降大约1摄氏度。这也是为什么你永远都不要让卧室的温度过高的原因，也是为什么在很冷的房间比在很热的房间更容易入睡。正如睡眠科学家和畅销书作者马修·沃克（Matthew Walker）指出的那样，一个凉爽的房间会“让你的大脑和身体的温度下降，从而有助于入睡”。[5]

这可以解释，为什么你将孩子放在床上，被子盖得严严实实的，可是，一会儿之后再去察看时，经常会发现他们的胳膊和腿都在被窝外面。他们这样做就是要降低身体的温度，以便睡得更好。手和脚上布满了热量交换血管，当我们太热时，血液会被送至四肢，在那里，热量可以通过皮肤表面的血管网散发出去。但是，热水浴在这一过程中有什么作用呢？沐浴可以快速提升我们身体主干的温度，让血液被输送到四肢，以降低我们的体温。换言之，通过使体温上升来促使体温下降，沐浴加速了我们体温适度下降的自然过程。

但是，这里有一个前提条件，或许，你已经猜到这个前提是什么了。只有当我们在睡前的一定时间内沐浴，热水浴才能帮助我们降低体温，从而有助于入睡。事实上，研究表明，洗热水浴的理想时间是上床睡觉前的一两个小时，这样，在你进入温暖的羽绒被之前，体温已经降得足够充分。

在下午的正中间沐浴效果更佳，这听起来似乎有点不可思议。在一个实验中，与不沐浴的学生相比，在下午正中时间洗了90分钟热水浴的学生在上床入睡时感觉更困倦，并且会有更多的慢波睡眠（slow-wave sleep）和深度睡眠（与辗转反侧相比，慢波睡眠和深度睡眠都是高质量睡眠的标志）。[6]我不确定我们该如何利用这一研究发现。我想，在我们下午工作的时候，许多老板都不会同意我们溜出去洗一个小时的热水浴。但是，我们可以在周末试试，不是吗？如果想晚上睡得更香，你可以在工作日晚上比平常稍稍早一点沐浴，这无疑是值得你尝试的。

这种方法对失眠症患者来说确实有效。科学家认为，一些人很难通过从体表散热来调节体温，这可能是他们患上失眠症的原因。这类人在晚上睡觉时，虽然也将自己的胳膊甚至双腿都伸到了被子外面，但他们身体主干的温度仍然较高。要弄清楚原因，我们需要考虑一个奇怪但又正常的现象。阅读完下一小节的内容后，你甚至可以在家里做实验，亲自弄清楚其中的原理。

首先，将一只手放在热水中几分钟。当然，那只手的温度会升高。但是，另一只手会怎样呢？尽管它不在热水里，但它的温度也会升高。你可能没有注意到，但它是可以测量的。这是人体调节热量的方式。热水不仅会加热散布在身体周围的血液，从而使血液温度升高，还会再次扩张手脚上的那些特殊血管，来散发热量，从而降低身体的温度。在短时间之内，这会使你的另一只手的温度升高。

那么，这与失眠有何关系呢？在澳大利亚进行的一项小型研究中，这种奇特的现象并未发生在失眠症患者身上。没有患失眠症的人将左手放在热水中，结果右手的温度平均上升了4摄氏度。但是，让失眠的人重复该实验时，其右手的温度只平均升高了0.9摄氏度。似乎，这种散热能力的缺失让他们在夜晚难以入眠。[7]现在，如果你想睡得更香，但又不想站在那里等浴池灌满水，或者你家里没有浴池，你可以尝试用热水洗脚或穿一双加热了的床袜——一种特制的袜子，其底板可以拆装，底板里有填充谷物，可以在微波炉中加热。

实验表明，你的年龄大小会影响这些方法的有效性。加热的袜子可帮助年轻人更快入睡，而30分钟的足浴更适合老年人。[8]在中国台湾地区和日本，有几项研究尝试用特制的足浴帮助患有失眠症的老年人入睡，这似乎确实有用。足浴并不能阻止人们早起，但它似乎确实有助于放松，并使人体处于恰当的温度，以帮助人们在夜晚早点入睡。

如果你急于上床睡觉甚至都不想足浴，那么快速淋浴怎么样呢？有些人一般只在早上淋浴，除非实在太热，他们才在上床之前用冷水冲洗身体，否则，他们晚上不会淋浴。但是，有限的研究表明，睡前快速淋浴一下有助于睡眠。例如，一项以足球运动员（与其他运动员一样，在重大赛事前通常睡得很糟糕）为受试者的研究发现，睡前热水淋浴可以帮助他们比平时平均快7分钟入睡。[9]

[1]Antonelli, M. & Donelli, D.（2018） ‘Effects of Balneotherapy and Spa Therapy on Levels of Cortisol as a Stress Biomarker:A Systematic Review’. International Journal of Biometeorology, 62（6）, 913–24

[2]Matzer F. et al （2014） ‘Stress-Relieving Effects of Short-Term Balneotherapy – A Randomized Controlled Pilot Study in Healthy Adults’. Forsch Komplementmed, 21, 105–10

[3]Rapoliene, L. （2014） ‘The Balneotherapy Links with Seafarers’Health in Randomized Clinical Trials’. Sveikatos Mokslai Health Sciences, 24 （6）, 119–27

[4]Naumann, J. （2018） ‘Effects and Feasibility of Hyperthermic Baths for Patients with Depressive Disorder: A Randomized Controlled Clinical Pilot Trial’. bioRxiv 409276. https://doi.org/10.1101/409276

[5]Walker, M. （2017） Why We Sleep. London: Allen Lane

[6]Horne, J.A. & Reid, A.J. （1985） ‘Night-time Sleep EEG Changes Following Body Heating in a Warm Bath’. Electroencephalography& Clinical Neurophysiology, 60 （2）, 154–7

[7]Van den Heuvel, C. （2006） ‘Attenuated Thermoregulatory Response to Mild Thermal Challenge in Subjects with Sleeponset Insomnia’. Journal of Sleep and Sleep Disorders Research, 29（9）, 1174–80

[8]Raymann, R.J.E.M. et al （2007） ‘Skin Temperature and Sleeponset Latency: Changes with Age and Insomnia’. Physiology &Behavior, 90 （2–3）, 257–66

[9]Whitworth-Turner, C. et al （2017） ‘A Shower Before Bedtime May Improve the Sleep Onset Latency of Youth Soccer Players:This Is Interesting’. European Journal of Sport Science, 17 （9）,1119–28

沐浴：全能良药

如果所有这些研究还不足以让你相信长时间浸泡在热水中可能对你有益，那么我们来看看下一项研究吧。该项研究发表在期刊上时标题非常简单：《温度？》研究者发现，洗一个小时的热水浴所消耗的热量与散步半小时所消耗的热量相同。哇，这听起来实在是太棒了，简直让人难以置信。不过，要记住一点，水温必须保持在摄氏40度左右。因此，如果你想在家中尝试，则必须不断地往浴缸中加入热水。不过，这项研究的结论很明确：在该研究中，人们所携带的葡萄糖监测仪显示，洗澡时人们的能量消耗增加了80%。

那么，是不是说我们可以放弃运动而只需躺在热水中呢？当然不是。对同一个人而言，骑健身车消耗的能量要远远多于沐浴。因此，就健康而言，研究者只是建议，将热水浴作为弥补那些因患有代谢紊乱而无法进行其他运动的人的补救措施。[1]尽管如此，热水浴的好处还是令人印象深刻。

有迹象表明，热水浴可能对人的心脏也有好处。在最近的一项研究中，研究者问日本老年人一个星期洗多少次澡。答案范围从0次到惊人的24次！（可以与罗马人齐名。）研究发现，每周沐浴5次或以上（相当于我的平均次数）的人，其心脏更健康，血液循环更顺畅。

但是，一定记住，水温不能太高，沐浴时间不能太长。奥地利哲学家路德维希·维特根斯坦喜欢洗滚烫的热水浴，常常向人吹嘘他能忍受高温。[2]很奇怪，他会炫耀这样一件事情。不过，毫不奇怪的是，这或许并不是一个好主意。在痴迷沐浴的东京，来自法医办公室的数据显示，在2009—2011年短短两年内，与沐浴相关的猝死事件达到了惊人的3289例。死者大多数为60岁以上的老人，死亡时间大多数为冬天。死者中几乎半数是因心脏问题，1/4的人死于醉酒。但令人担忧的是，还有1/3的人死因不明。或许，众多可能的原因之一就是，他们沐浴的水温太高。[3]

我们可以将东京浴室谋杀案与2006年韩国的一个案例结合起来研究。在韩国的案例中，一名糖尿病患者在热水浴池中待了3个小时后，

因中暑而导致多种器官功能衰竭而死。[4]4年后，中国也发生了一起类似的案例。一名病人洗温泉浴后死亡。[5]另外，1985年，在阿拉斯加，因使用了一个受污染的浴缸而导致在沐浴者之间爆发了毛囊感染。[6]或许，你已经开始觉得沐浴根本不能有助于休息，或者不能提供你想要的那种休息，但幸运的是，沐浴导致的死亡事件十分罕见。

不过，如果你担心水温过高的话，那么冷水浴怎么样？反向思维？随着近年来冷水游泳日渐风行，许多人正大力鼓吹冷水浴的好处。他们认为，将自己浸泡在冰冷的水中，可以使人头脑清醒，可以恢复体力，振奋精神。我一位住在苏格兰福斯湾小镇上的朋友，长期以来一直试图说服我和他们一起在新年那天到海里游泳。他们告诉我，那是当地的传统。他们所言的“刺激”，在我可能就是万分的痛苦。我说，算了吧，除夕喝醉后，我有自己的恢复方式——长时间赖在床上。

事实证明，科学站在我这一边。长期以来，人们一直就热水浴和冷水浴对健康的影响争论不休。大多数研究关注的都是精英运动员，以寻求比赛后最佳的肌肉恢复方法。冷水浴的好处尚缺乏证据。为此，我非常高兴。不过，英国网球明星安迪·穆雷（Andy Murray）却对此推崇备至。每次比赛后，他都要淋浴，吃些东西，做按摩，并在8°F到10°F[7]的冰水中浸泡八分钟。喜欢冷水浴的并非穆雷一人。奥运金牌获得者，女子七项全能运动员杰西卡·恩尼斯·希尔（Jessica Ennis-Hill）经常往带轮的大桶中灌满冰水，然后站里面来恢复肌肉。

穆雷和恩尼斯·希尔相信，将身体浸泡在冰冷的水中，可以降低体温，减缓血液流动，减轻肌肉组织的炎症，从而加速运动后的恢复，就像人们在肌肉拉伤之后，在小腿上绑上一袋冰冻的豌豆来减轻疼痛和肿胀一样。对于偶发性的损伤，这种方法效果很好。但对那些想要增强肌肉的专业运动员和业余爱好者而言，用这种方法去减轻炎症可能会适得其反。因为，血液流速减缓会降低肌肉劳损或受伤后的自我恢复能力。

尽管一些专业运动员会定期进行冷水浴，但对这种做法的随机控制研究却比你想象的要罕见。一支来自澳大利亚、挪威和日本的研究团队对冰水浴与运动后温和的恢复运动（很多运动员在练习时都会做恢复运动）进行了比较。[8]该研究的设计非常复杂，不可能对大量的参与者进行研究。所以，只有9名活跃的男子参加该研究。他们在不同的日子来到实验室，进行一系列复杂的有组织的活动，如弓步、下蹲、冷水浴、休闲骑行、验血，甚至从大腿肌肉中提取组织进行检查。

测试表明，如你所知，运动后肌肉中的炎症标志物增加了。但是，冷水浴没有减轻炎症，没能帮助肌肉休息和恢复。知道这一点，对我是有用的。在元旦那天，我不要泡在冰水里，不要淋冷水浴，不要去福斯湾游泳。

[1]Faulkner, S.H. et al （2017） ‘The Effect of Passive Heating on Heat Shock Protein 70 and Interleukin-6: A Possible Treatment Tool for Metabolic Diseases?’. Temperature, 4 （3）, 292–304

[2]Monk, R. （1991） Ludwig Wittgenstein: The Duty of Genius. London:Vintage

[3]Suzuki, H. （2015） ‘Characteristics of Sudden Bath-related Death Investigated by Medical Examiners in Tokyo, Japan’. Journal of Epidemiology, 25 （2）, 126–32

[4]Kim, S.Y. （2006） ‘A Case of Multiple Organ Failure Due to Heat Stroke Following a Warm Bath’. Korean Journal of Internal Medicine,21 （3）, 210–12

[5]Lee, C.W. （2010） ‘Multiple Organ Failure Caused by Non-exertional Heat Stroke After Bathing in a Hot Spring’. Journal of the Chinese Medical Association, 73 （4）, 212–15

[6]Kosatcky, T. & Kleeman, J. （1985） ‘Superficial and Systemic Illness Related to a Hot Tub’. American Journal of Medicine, 79（1）, 10–12

[7]摄氏度（℃）与华氏度（°F）的换算公式为C=（F-32）÷.8。——编者注

[8]Peake, J.M. （2017） ‘The Effects of Cold Water Immersion and Active Recovery on Inflammation and Cell Stress Responses in Human Skeletal Muscle After Resistance Exercise’. Journal of Physiology, 595 （3）, 695–711

静水流深

我一直支持洗热水浴。不过，还有一个问题要回答，一个最重要的问题。浴缸里应该加泡泡吗？（在此，我一定要明确说明，我谈论的并非是我最喜欢的艾沃·温迪·贝托姆疯狂的书《浴缸里的泡泡》，不是的。这个问题涉及的是一种可以将普通沐浴转变成一种香槟体验的沐浴产品。）

如果你想让浴缸的水温在更长的时间内保持热度的话，那答案就是肯定的。一层泡泡为水提供了一定的保护，防止了热量散逸。至于浴缸中的泡泡是否会让沐浴更有助于休息，我找不到任何证据来支持这一说法。但这并不意味着事实就并非如此。我能找到的最接近的一项研究关注的问题与此稍微有点不同：哪一个更令人放松——喧嚣的旋涡浴还是静静的沐浴？

为了弄清这一至关重要的问题，1990年明尼苏达州的一个按摩浴缸展厅进行了一项研究。[1]一读到这项研究进行的地点，我立即想象出一幅画面：展厅里，顾客走来走去，满脸困惑地发现，一个个他们正考虑购买的浴缸里坐满了赤身裸体的沐浴者。不过，真实的情况是，实验是在一个星期天进行的，那时店铺并不营业。泡泡浴不过是出于两个方面的考虑：其一，不暴露沐浴者的身体，显得更得体；其二，店铺的销售数据更漂亮。因为，研究结果表明，减缓焦虑和促进健康方面，简单的沐浴与那花哨的喷水泡泡浴具有同等效用。

总的来说，该研究对沐浴来说是一个好消息。不管参与者沐浴时加没加泡泡，沐浴之后他们都感觉休息得更好。在回答问卷调查中的问题时，他们说“我所有的肌肉都得到了放松”，并非常愉快地感叹“这就是生活！”。

我的总结就到此吧。请原谅就此打住，浴缸里的水龙头还开着呢，再不去看看水就要溢出来了。

[1]Robiner, W.N.（1990）‘Psychological and Physical Reactions to Whirlpool Baths’. Journal of Behavioral Medicine, 13（2）, 157–73

06 舒心地出去走走

潜移默化

年轻时，我并不太热衷于徒步。但是，在我不经意间徒步穿过智利南部的百内国家公园之后，我对徒步的看法就变了。其实我是特意去那儿旅行，去看那三座巨大的花岗岩山峰。这三座塔一样的山峰正是这个公园名字的由来[1]。我说不经意，是因为出发时，我不知道旅途有多遥远、有多艰辛，我轻信了我丈夫的话。登山前一天晚上，当我们躺在一个小旅馆里时，我丈夫向我保证："来回只需要5个小时。""应该要走不少路，但我可以坚持下来。"睡觉前我是这样想的。

第二天早上，我们穿过一道平坦、翠绿的山谷，绕开一道布满碎石的山脊，然后沿着一条浅浅的、遍布礁石的河流穿过森林。在林中，一个背包客建议我们把背包锁在树干上，因为从那儿开始，路将变得更加难走。我们走一半，爬一半，沿着碎石路前行，翻过一个又一个巨大圆石之后，我们终于达到了一个如同月球表面的高原。那里，有一汪湖泊，湖水蓝得令人难以置信，天空也蓝得出奇。

我们眼前，三块陡峭的巨石拔地而起，直插云霄，如同参差不齐的巨大船桨。这些举世闻名的山峰如此之高，以至有心征服它们的勇敢的攀登者也不得不在攀爬中途在山上扎营过夜，忍受稀薄的空气、大风的冲击，并用夹子和登山扣将帐篷固定住。

真是难得一见的风景！这是我迄今为止见过的最美的景色，值得我历尽千辛万苦来到这里欣赏它。但是，来回5个小时的估算错得离谱。事实上，我丈夫少算了一半。我们走了6个小时才坐下来吃盒装午餐，还沉浸在无与伦比的风景之中，根本都还没开始踏上艰难的归程。

起初，归程还不算太糟糕。半道上有一家咖啡馆，出售蘸着热巧克力的西班牙油条。除了美丽的风景，这是我最喜欢的东西了。尽管风景无与伦比，但返程的最后两三个小时实在难熬，仅有一件事支撑着我前

行。

出发前，我们选中了一家旅馆提供早餐与住宿，定好了一个房间，以便返回休息。让我兴奋的是，该房间里配有浴缸。返程途中，我一直幻想着滑进那盛满热水的浴缸，以舒缓酸痛的双脚、膝盖以及疼得火辣辣的大腿。但是，当我们即将抵达那幢板式结构的房屋时，在漆黑的深夜，我们看到那间原属于我们的房间亮着灯。一对夫妇正在那儿打开他们的登山包，毫无疑问，他们其中的一位，正准备浸入那原本属于我的温暖的浴缸。这让人十分烦恼，不过也事出有因：我们回来太晚，老板以为我们不会来了，于是把房间腾给了其他人。

因此，我们开始了一段额外的艰苦旅程，满小镇寻找一间可以过夜的房间。无论如何，我要找一间带浴缸的房间。

这次旅程也让我领悟到了一定的真谛。那晚，我上床睡觉时已经精疲力竭、腰酸背痛。我没打算原谅我丈夫对行程时间的错误估算（甚至他有可能是故意撒谎）。行走间，大段的路程不仅使人疲惫不堪，还无聊至极。尽管如此，我却处于一种狂喜的状态。没错，我十分高兴，为自己能走这么远而深感自豪。是的，能观赏到一处世界自然景观奇迹感觉非常不错。但原因并不仅仅局限于此。我感受到了无比的满足以及内心的平静。现在，我终于明白人们为什么那么喜欢“走”这种运动方式了。从那之后，我一直热衷于“走”这一运动方式。不过，百内公园的那次旅行仍是我走过的最远的路。

在步行爱好者之中，我与其他人有所不同，因为我领略到徒步的乐趣时间相对较晚。在休息调查中，有38%的人认为徒步是最有助于休息的三项活动之一。当然，徒步之所以受到青睐，原因众多。对我而言，三座高峰之旅所看到的雄伟的奇石景观是重要原因之一。通常，长途步行的乐趣得自乡下，那里远离了城市里的钢筋水泥建筑，远离了繁忙的工作，远离了车水马龙。在所有的有助于休息的活动中，走进大自然排名第二。在第2章中，我们将讨论走进大自然。而本章将着重探讨行走对身体与精神方面的益处，从这个角度谈行走可以使人得到放松的原因。行走也会耗费精力，使人疲劳，因此有人认为行走是与休息相反的，但其实不然。

[1]百内国家公园（Torres Del Paine National Park），Torre 在西班牙文中意为“塔”，Paine 在古印第安文里意为“蓝色”，Torres Del Paine意为“蓝色的塔”。——译者注

无聊与新奇

除了些许时间，散步所需甚少。散步的乐趣之一就是简便。

散步有助于休息的关键在于，它解决了我们什么也不做时面临的两大障碍。第一个障碍是内疚。无论我们多想休息，多么重视休息，也无论休息能带给我们多少好处，我们总惦记着家里或办公室里有一大堆事情等着我们去完成。任务无处不在：打扫、换灯泡、填表格、撰写报告等等。但是，一旦你走出家门或办公室去走走，你便远离了所有的任务。尽管那些事仍然需要你去处理，但可以暂时搁置。只要你还在外面行走，你唯一能做的就是走路——当然，你得把手机调成静音。

美国诗人、散文作家亨利·戴维·梭罗（Henry David Thoreau）是最早倡导远足消遣的人之一。他发现，徒步的最大好处之一就是让人们远离家务和工作。“除非每天至少花4个小时——通常不止——漫步于林间、田野，完全摆脱世俗事务的干扰，否则我就不能保持健康的身体和充沛的精力……有时，人们告诉我，机械师和商店老板整天整天地待在店里，他们就那样坐在那儿，跷着二郎腿，仿佛他们的腿是用来坐而不是站立或行走的。我认为，这么长时间以来，他们居然全都没有自杀，真是值得称赞。要是我，哪怕就在房间里闷上一天，也会觉得身体生锈了……坦白说，我邻居们的忍耐力，更不用说他们道德上的麻木，让我感到惊叹。他们可以几个星期，几个月，哦，甚至是几年，把自己整天拘在店铺里或办公室里。”[1]

我喜欢这段文字，原因之一是它颠覆了一个普遍的假设。梭罗认为，比起长距离步行，成天坐在座位上才更需要耐力。这一观点与正在费尽心思撰写此书的我不谋而合。梭罗虽然没有展开阐述，但他明白，行走是一种非常美妙的休息方式。行走当然有助于休息大脑，更有助于身体的休息。与其将四肢闲置，伸展一下腿脚更能让身体得到放松。

行走消除的另一个障碍就是对无聊的恐惧。当然，行走有时也会有那么一点点无聊。但是，沿途的自然风景可以吸引你——碧海断崖，起伏的青山，黄澄澄的玉米地，高高的灌木篱落，幽暗的森林，等等。若在城市里行走，你会看到错落变化的房屋、花园（花园总能吸引我）、

教堂（我对此兴趣不大）以及公共建筑和小酒馆（来一杯怎么样？何乐而不为呢？）。

行走途中的各种偶遇不仅会吸引你，还会让你着迷。那些脚印是不是大得出奇？那一段阶梯真是好奇怪啊！正在啼鸣的是什么鸟？

即使一路上没有什么事物可以吸引你，行走时那不断重复的节奏感也会让单调变为有趣。你可能会在行走中迷路，你也可能对行走着迷。哪怕行走只是实现某个目的的手段（例如，从家走到车站），而行走本身也可能成为目的：一天中难得有一段时光你无须去想任何事情。在伦敦，我从一间会议室走到另一间会议室的时间，并不是为了整理思绪或者在心理上为即将要做的事情做好准备，而是让大脑短暂地脱离工作，休息几分钟。正是这种行走的节奏感让我获得放松。

丽贝嘉·索尼特（Rebecca Solnit）的观点似乎与此相反。在她讲述行走历史的著作《行走的历史》（Wanderlust: A History of Walking）一书中，她写道，她唯一能好好思考创作的时间就是散步的时间。当然，她也可以端坐在书桌前精心构思。但如今，单纯地思考本身并不被视为是一种有效率地利用时间的方式。思考之际看起来什么都没做，哪怕这是获得深邃思想的必要状态，它也不为现代人所接受。“思考之际最好是假装在做某事，”索尼特建议，“而最接近的假装便是散步。”[2]

我没有车，因此我得步行去附近各处——商店、诊所、朋友家、餐厅和酒吧。我对附近的街道了如指掌，因为我已走过成千上万次。在步行的路上，我会与偶遇的邻居闲谈几句。我会读一读那些用绳子系在灯柱上的“寻猫启示”，甜玉米、利奥、露西……走丢的猫名字五花八门，它们都是“深受喜欢”的猫。夜幕降临，万家灯火亮起之际，我看着一扇扇窗，想象着里面的人的生活。深夜，我常常看见狐狸在前方的人行道上这嗅嗅那嗅嗅，寻找食物。它们看着我走过去，一点也不害怕。它们找完食物后，从容离开。

当天空乌云密布，大雨倾盆，而我提着重重的购物袋，双手被勒出一条条痕迹，那时我当然也会抱怨为什么住处离商场那么远，幻想着哪天这条路能奇迹般地缩短。所以，并非我的每一次行走都是有助于休息的，都是有趣的、令人愉快的。

一旦我在某地过夜，不能出门走走时，我就会怀念可以走走的时光。有时候，我因公出差，当下榻的酒店位于犯罪率高的地区，或位于

人们认为没人会在那里行走而没设人行道的地区时，到酒店外面去走走就不安全。一次，在美国的汽车旅馆里，我向前台咨询，我如果出门的话应该往哪个方向走。服务员一脸困惑。她肯定以为我需要出去买什么东西，或者需要前往某个地方。当我告诉她，我只是想四处走走看看，她十分不解，为什么我不开着租来的车出去呢？就后来的情况而言，我真希望我是开车出去的。但不幸的是，我没有。我那天不得不在高速公路旁、立交桥下和购物中心之间行走，那可不是一次愉快的经历。

一般而言，到处走走是了解一个新地方的最佳的方式。步行的速度刚好适合我们观察事物。这种速度对我们而言简直是完美的。它不仅允许我们去感受周围的事物，并给我们留出空间，让我们可以分心去处理一些事务。步行的速度足够慢，不会使感官变得迟钝，允许我们的思想漫游。这样就实现了无聊与新奇之间的完美平衡。

[1]Thoreau, H.D. （1851） Walking. Project Gutenberg. https://www.gutenberg.org/ebooks/1022

[2]Solnit, R. （2000） Wanderlust: A History of Walking. London:Penguin

放慢步伐，放缓节奏

走走有助于休息的另一个原因在于，它改变了我们对时间的感知。或者，准确地说，它把时间调整到了一个我们感到自然的速率上。为了走走，我们必须花费一些时间，但是我们得到的回报远远超出最初的付出。当我们行走时，时间似乎延长了。随着我们节奏的放缓，时间流逝的速度也变缓，放缓到行走的速度。

当我们的大脑试图去测算已经过了多长时间时，我们所用的线索之一就是看我们在空间上移动的距离。现代交通让我们能够以最快的速度穿过遥远的距离，从而扰乱了这种线索。最典型的例子就是搭乘飞机。飞机可以飞得又快又远，使得我们对距离和时间的感受不同步。考虑到旅行实际所花的时间以及我们在飞行中度过的无聊时间，有时候感觉似乎我们还没出发就到达了终点。或者，有时我们在途中错失了数个日夜，但生物钟很难与之保持同步。相比之下，我们早已习惯开车旅行。汽车缩短了距离，实际上就是加快了时间的流逝，对此我们也早就习以为常。汽车旅行已经不再让我们感到困惑。这其中有一个积极的影响：它让我们自然的速度，也就是步行的速度，看起来更加缓慢，由此延缓了我们对时间流逝的感知。在为期四天的旅行中，我们步行穿越了捷克共和国的部分地区，行程虽让人疲惫，但我们很开心。旅行结束那一天，我们乘坐公共汽车回到出发的城市。我们走了整整四天才征服的广阔土地，乘车仅花了25分钟就完成了。一回到现代生活方式，我们就感到时间运行的速度加快了。从那个城市，我们又乘了另外一辆公共汽车去布拉格的一个公交车站，然后乘地铁进入市中心。在这过渡性的一天中，我们既觉得无聊又感到时光飞逝，途中发生的细节在我脑海中没留下一点儿印象。不同的是，步行走过的每一段路程都深深地印在了我的记忆里。因此，无论是在当时还是处在当下来回忆过去的那段经历，徒步似乎延长了时间，并让时间变得深刻。这就是为什么我们觉得徒步有助于休息。当今，生活的节奏在加快，而行走能让我们慢下来。

追随巨人的脚步

“散步使我们存在于身体以及世界之中，而又不被它们弄得忙碌不堪。它们让我们可以自由思考，而又不至于完全迷失在思考之中。”丽贝嘉·索尼特总结出了散步的特质。散步时，我们的身体与精神都参与其中，且参与的程度恰如其分。

和丽贝嘉·索尼特一样，贝多芬、狄更斯、歌德、克尔凯郭尔、尼采、华兹华斯、康德和亚里士多德（略举几例）都喜欢散步。并且，他们喜欢散步的原因都一样：散步给他们提供了思考的空间。哲学家尼采在1889年写道：“所有真正伟大的思想都来自行走。”早一个世纪的卢梭也认为，行走是他集中精力的唯一方法。他写道：“一旦我停下来，我就停止了思考。只有当我的双腿动起来时，我的大脑才会运转。”我们这些凡夫俗子可能没有伟人那样的天赋，但我们与他们有着同样的经历。我们受困于某些事情，决定出去走走，暂时停止思考困扰我们的事情，如果幸运的话，解决方案会出现在我们的头脑里。我相信，大多数人都曾说过这么一句话：我要出去走走，“让脑子清醒一下”。这意味着，我们的大脑正为问题所困扰，而出去走走似乎能解开这个症结。走走能让疑云尽散。

有充分的研究表明，走走有助于提高我们的创造力。斯坦福大学的研究者随机给受试者安排4种不同的活动：在室内，在白墙前的跑步机上行走；在室内，坐在对着白墙的椅子上；在校园里散步；坐在轮椅上，让人推着，沿着相同的路线在校园里散步。活动结束后，参与者接受一项创造力测试。研究者要求他们想出一个日常用品尽可能多的用途。比如一粒纽扣，有人建议用它来做一个筛子。我觉得这个想法非常酷。答案足够新颖，参与这项研究的其他人都没有想到，这时就可以得一分。但是，有的答案，如把纽扣作为一艘太空飞船，则被视为不好的答案，因为这种想法不切实际。在测试中，研究者解释“产生恰当的新颖度”，以“将打火机里的液体作为汤的原料的建议”为例，认为这个答案足够新颖，但却并不恰当。研究者发现，户外行走最有利于解放思想，排第二的是在室内行走，然后是坐在轮椅上被人推着在户外行走，而坐在室内毫无意外地排在了末尾。[1]

当我们讨论双关语的时候，我注意到研究者在他们的论文中运用了很多双关语，这在枯燥的学术论文中并不常见。例如“观察时立足要稳”“展示你最好的那只脚”，论文的题目也是“给你的思想装上腿脚”。我想研究者可能遵循了他们自己的建议，走了很多路来释放出他们创造性的写作能力吧。

另外，研究者指出，如果坐轮椅的人自己推自己而非别人推着他们，他们的创造力很可能和散步的人一样高。这项研究和其他研究让我们明白，当我们自己主动运动时，似乎有东西能解放我们的思想。当然，亚里士多德和其他智者早就明白这个道理。但是，研究的目的并不总是去发现新事物，也可以是用科学的手段去证实我们的直觉。

在行走中，我们收获的不仅仅是创造力的提升（当然，还能改善健康）。如果我们和其他人一起行走，研究表明，我们会更有同理心且更加擅长合作。当肩并肩一起行走时，我们会无意识地协调步伐，保持同步。当我们要过一条交通繁忙的马路，或者被路边某样东西吸引住时，我们会不约而同地停止交谈。之后，我们又自然而然地回到刚刚的交谈中，仿佛我们从未中断过似的。如果让一组人齐步走，证据表明，他们会更愿意为了集体做出牺牲。基于此，有人建议，谈判陷入僵局时，应该让双方一起去户外走走，[2]而非坐在在会议桌的两端，彼此对峙，固执己见。谈判双方也可以站在一起，瞭望世界。在真正的谈判中，我怀疑是否有人这样试验过。不过，这个想法听起来不错，值得尝试。

想象一下这样一个场景：一群男男女女，穿着正装，满脸严肃地一起散步。当他们沿着阿尔卑斯山散步时，突然获得了灵感，创造性地找到了折中方案。接近傍晚时分，谈判代表们沿着山脉，下行到山谷中，精疲力竭，但却非常兴奋，他们告诉人们：“嘿！我们解决了叙利亚内战！”这难道不美妙吗？

当然，还有一种可能，散步和谈在沉默中结束。散步时我非常健谈。我是一个话痨型的人。但是，即使是我与别人一起散步，也可能不会与人交谈，而完全沉浸在宁静之中。法国哲学教授、作家弗雷德里克·格鲁（Frédéric Gros）把和另一个人一起散步称作“共享孤独”。[3]如果你愿意，你可以说话，但是没人必须要填满这无声的状态，因为无声的状态中已经充满了散步，或许是充满了肩并肩的孤独。这让我想起了“门廊坐”（porch-sitting），一个源自心理咨询的概念。根据心理咨询的理论，与相对而坐相比，当人们并排而坐时，更适合讨论私人话题。类似地，一些父母发现，当他们在开车，而青少年孩子坐在副驾驶位置

上时，是与孩子交谈最容易的时刻，此时交谈不用面对面地看着对方，这样的谈话就不会有对峙的意味。

出去走走还可以让人短暂地摆脱日常世界。正如行走让你有机会进行思考一样，也让你有机会来讨论一些在单调的日常生活中不曾讨论过的话题——诸如人际关系、未来、人生的意义或者人死亡之后的事情。行走不但解放了我们，让我们有机会思考，还能让我们进行深入的思考。这有助于休息吗？是的，有时候，正是在思考最深刻的问题时，我们获得了最深刻的平静。

[1]Oppezzo, M. & Schwartz, D.L. （2014） ‘Give Your Ideas Some Legs: The Positive Effect of Walking on Creative Thinking’.Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition,40 （4）, 1142–52

[2]Webb, C.E. et al （2017） ‘Stepping Forward Together: Could Walking Facilitate Interpersonal Conflict Resolution?’.American Psychologist, 72 （4）, 374–85

[3]Gros, F. （2014） A Philosophy of Walking. London: Verso

从精疲力竭中得到休息

出去走走有各种各样的好处。但是，说到休息，这里存在着一个悖论：真正的休息必然意味着停止，而出去走走却是动起来。这就引出了另一个更为广泛的问题：当我们谈到休息，我们指的是身体上的还是精神上的？使其中一个精疲力竭能让另一个获得休息吗？或者，真正的休息是达成身体与精神之间的恰当平衡？

史蒂夫·福勒（Steve Fowler）现在是一名诗人，但他曾经是一名兽笼格斗士。史蒂夫温文儒雅，你肯定猜不到他曾经当过兽笼格斗士。他现在仍然非常健壮，不过他如今不再格斗了，而是在健身房里打沙袋。一拳、两拳……一直打到精疲力竭为止。他曾经制作过一部有关“疲劳表演”的电影。在电影里，他不停地出拳，不停地踢腿，直到精疲力竭为止。但他却坚持认为，这就是休息的方式。

他告诉我，他经常感到坐立不安，而锻炼到精疲力竭是让他回归到放松状态、不再焦躁的最快的方式。锻炼之后，他不仅在诗歌创作上更具灵感，而且人也变得更和善。他还向我讲述了一件事，这件事或许可以解释为什么极度劳累有助于休息。他发现，锻炼到精疲力竭是把“自己从自己中剥离出来”最直接的方式。

史蒂夫·福勒提到的运动当然比行走剧烈得多，但他的做法并非个例。在休息调查中，除了38%的人认为散步有助于休息外，还有16%的人认为某种锻炼有助于休息，甚至还有8%的人认为跑步也有助于休息。毫无疑问，跑步与休息背道而驰：跑步是运动的而非静止的，跑步时呼吸加快而非减缓，跑步刺激肌肉而非舒缓肌肉。但是，很多人认为跑步就是休息，甚至把跑步视为休息的基本方式。

我稍后再回到行走的话题。现在我想谈论一下，我们是否可以从跑步者那里借鉴点东西。左脚超越右脚，右脚超越左脚，左脚超越右脚，如此周而复返。一位喜欢在业余时间进行耐力跑的高管曾经告诉我，如果你跑步时一直重复这句咒语，你就可以一英里[1]接一英里地跑下去，跑得比你想象得还要远。一只脚超越另一只脚，只要你不停地摆动你的双腿，没有什么可以阻止你。在参加撒哈拉沙漠马拉松比赛时，他就用

这句话激励自己，用一整夜跑过布满岩石的摩洛哥沙丘。撒哈拉沙漠马拉松全程250公里，由6个赛段组成。那些中途退出的选手（轻量级选手）被称为“弃权者”，他们必须再集中佩戴绿色臂章，以表明他们已经弃权。尽管这比较尴尬，我想，他们可能很高兴，至少他们获得了休息的机会。但他告诉我事实并非如此，他们无比难过。我想，对于任何事情，如果你感到如此不安，你就不可能处于休息状态。

人们认为极限运动有助于休息，新的研究对此做出了解释。神经科学家发现，优秀的长跑运动员的大脑与久坐不动的人有着不同的连接模式。即使这些运动员处于休息状态，躺在大脑扫描仪中什么也不做，与工作记忆和执行功能相关的大脑区域的协调活动也会增加……默认模式网络（大脑里的话痨）的活动会减少。这项研究目前仍处于初级阶段，但它与经验丰富的、有规律进行冥想的人的大脑中发现的神经模式相呼应。运动员参加耐力项目的频率越高，效果越明显。跑步似乎对大脑影响与冥想相同。体力上的消耗却让大脑得到了休息，让大脑里的话痨安静下来。甚至，在跑步结束之后，这种效果仍然存在。或许，出去走走也具有类似的效果，只是没那么强烈罢了。弗雷德里克·格鲁将其称为“西方式的冥想”。

然而，你可能会想，通过运动得到的休息与停止的快乐之间有多少联系呢？我会定期跑步，当我不能去跑步时，我也会想念它。但对我而言，跑步最美妙的部分可能还是跑完步后，回到家里，以一种自我满足的方式休息。停下来也是散步的乐趣之一。卢梭曾言：“我喜欢随心所欲地散步，想停下来就停下来。”如果你独自一人散步，你甚至无须征询其他任何人的意见。只要你高兴，随时可以停下来，欣赏乡村的美景，沉浸在温暖的阳光中。停下来，找一处避风的地方，或许就在一块突出的岩石上面，从背包底部翻出压扁了的果酱三明治。若在平时，你无论如何都不会吃这样的三明治，而现在，你却吃得特别香。最终，你回到家里，可以好好休息一下。尽管你也感觉疲倦，但从某种意义上来说，那是一种美妙的疲倦，不同于你在办公桌前工作多个小时后的涩涩的疲惫，也不同于你在健身房里过度锻炼后肌肉的酸痛，而是一种满足的感觉，终于，你现在真的可以……休息了。

问题依然存在，专业运动员是更享受跑撒哈拉沙漠马拉松的每一刻，还是更期待比赛的结束呢？找到答案的唯一方法是询问他们，并希望他们诚实地回答你的问题。这正是一个研究团队对一组马拉松运动员所做的事情。首先，研究者对这些跑步运动员进行训练，让他们在跑步

时对自己的想法进行评论。其过程类似下面这样：

想象一下，我让你说出20种动物的名字，并说出你思考的过程。试试吧。这不仅搞笑而且还很有趣。我是这样的：狗、猫、老鼠，说些大型动物怎么样？狮子、老虎、大象、鲸鱼、海豚、鼠海豚，水里的动物——海豹、海象。一些小型野生动物——狐狸，白鼬，獾，兔子，野兔，小鹿。够不够呢？不够，还需要再来一些——海狸，水獭。肯定还有一些非洲动物我没提到——豹子、猎豹、狮子。我提到过了吗？可能吧。猴子，嗯，忘了还有猴子。黑猩猩、大猩猩，狐猴。现在肯定够了吧。在野生动物电影里找一找——会飞的青蛙、鳄鱼、短吻鳄、蛇。确定，有20种了……蜥蜴。现在很难停下来了。

跑步者们一旦接受了这种练习，他们开始跑步时，就会记录下大脑中出现的各种想法。虽然我们无法完全确保跑步者任何时刻的记录都是诚实的，但是，结果还是很有趣的。

当我跑步时，我会一直分心，不会专注于跑步行为本身，有时是因为我在听播客或音乐，有时街上的事物会分散我的注意力。但认真的马拉松选手却不同：跑步时，他们72%的想法都是关于自己的速度、距离、疼痛和不适，以及必须如何坚持下去；只有28%的想法是关注风景、天气或交通。下面这些例子是他们为了激励自己而说的一些话：“别想那个带来不好影响的城市！别想那个城市！重新开始，没什么大不了的！”这是一名叫劳拉的跑步者说的话。当跑上陡峭的山坡时，比尔会说：“精神上的——那是精神上的。”[2]在这里，并没有太多的证据表明他们的经历有助于休息，或许休息会在之后到来。当你参加比赛时，专注于跑步可能是成功的关键；但是，如果你想通过锻炼来摆脱其他一切事物，把你的大脑解放出来，让其安心休息，那么，让大脑漫游可能是一个更好的选择。

[1]英里≈.6公里。——编者注

[2]Samson, A. （2017） ‘Think Aloud: An Examination of Distance Runners’ Thought Processes’. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 15 （2）, 176–89

久坐之后的休息

行走分散我们的注意力，疲惫我们的身体，让我们感觉休息得更好。但是，我们还可以从另外一个视角来看待走路，尤其是短暂的行走——久坐之后的休息。现在，坐办公室的人大概75%的时间是坐在办公桌前的，且其中的大部分时间是不可避免要坐着的——在上班期间，他们不可能离开办公室几个小时去远足。但好消息是，他们也不需要如此。研究表明，即使是微量的走动，虽不能改善你的健康，也能改善你的情绪。

在一项研究中，受试者是一些必须坐在电脑前工作6个小时的人，他们只是在需要如厕的时候才会离开办公桌。在一天开始的时候，让其中一半受试者在跑步机上以适当的速度快速行走30分钟；让另一半受试者走同样远的距离，不过是每一小时锻炼5分钟。你认为，一天结束后，哪一组人休息得更好、精力更充沛呢？答案是：那些进行微量运动的人。运动后，两组人都立即感觉到精力更充沛。但对进行微量运动的人来说，这种影响会持续一整天。当他们准备回家的时候，与单次进行长时间行走的人相比，他们不仅情绪更佳，而且饥饿感也没有那么强烈。因此，要想感受到行走对休息的好处，你不需要住在山脚下，每天下午都要走很长距离，你甚至不需要在城市里走上很长一段路程。非常简单，站起来，离开你的办公桌，绕着办公楼快速地走上一圈，你就可以获得休息，恢复精神，感到神清气爽。

假设，中餐的时候，你可以停止工作，休息一下，你认为下面两个选项哪一个能帮助你休息？是在附近的公园里步行15分钟呢，还是做15分钟的放松练习？芬兰的一项研究发现，两者皆可，但二者产生作用的形式不同。[1]两种活动之后，人们都感觉不那么累了，并在下午的工作中比平时更专注。放松练习效果最好的时候就是当人们觉得自己已经离开工作的时候；而走路效果最好的时候则是人们享受走路的时候。从这里，我们学到的经验是，如果要选一项活动来提振你的精神，你要么选一项能让你停止思考工作的事情，要么选一项你本身就喜欢的事情。

大量研究发现，锻炼能改善我们的情绪，甚至有助于增强我们对压力的抵抗力，从而防止消极情绪。这类研究倾向于关注比散步更强烈的

运动。最近，研究者搜索了全球范围内最好的研究，希望从中总结出改善情绪的理想的运动强度。散步和跑步效果一样好吗？你需要锻炼多长时间？好消息是，10~30分钟的锻炼就足以起作用。不论是跑步还是散步，都不比其他锻炼方式的效果更显著。所以，也许问题的关键在于选择你实际上最有可能进行的活动。顺便说一句，研究人员发现，最能改善情绪的活动是诸如举重这样的活动。这样的活动能分散注意力，不会太令人反感，同时也容易取得成就，让你觉得干得不错，从而心情大好。不过，我脑子总禁不住质疑：怎么会是举重？

2018年，一项基于美国100多万人的研究发现，经常散步的人患心理疾病的可能性要比其他人低17个百分点。[2]研究者的发现只能反映出特定时间和特定范围内的现象，所以我们不能肯定散步能预防或减少问题。有可能，那些已经处于心理问题困境中的人不愿意出去走一走。对于像这样的任何横断面的研究，我们必须小心其中的因果关系。散步能预防精神疾病吗？还是生病的人散步会少一些？但是，2018年的另一项研究克服了这一方法论上的问题。该研究对34000人进行了长达10年的追踪调查。这一次，研究者发现，如果人们之前没有患过抑郁症，定期锻炼确实可以防止他们将来患上抑郁症。当然，锻炼并非能百分之百预防抑郁症，但是，该研究的数据显示，如果人们每周锻炼一个小时，12%的抑郁症症病例是可以预防的。同样，有一个好消息，就心理健康而言，走路和跑步的效果一样好。这意味着，身体不是特别健康的人也可以从行走中获益。

但是，如果你想询问抑郁症患者是否尝试过锻炼，你一定要小心。虽然全科医生有时会为抑郁症患者开出锻炼处方，且通常有效，但我知道抑郁症患者讨厌人们不停地问他们是否想过跑步。跑步并不适合所有人，哪怕它对人有利。虽然我们大多数人必须走路，但不是每个人都喜欢徒步。本书的主旨之一就是，休息的途径千千万，我们应该从中找到最适合自己的方法。尽管如此，有充分的证据表明，人们在锻炼之后，当天晚上睡得更香。

在休息和锻炼的关系中，还有另外一个奇特的现象，我在这里需要提一下。在休息调查中，我们发现，锻炼越多的人相信他们获得的休息也越多。他们是对的。在之前的24小时里，根据他们的报告，他们通常花在休息上的时间要比锻炼较少的人多得多。原因很简单。除了认为锻炼本身有助于休息外，人们锻炼之后，倾向于坐着休息一会，以奖励自己。双重命中啊！

[1]Sianoja, M. et al （2018） ‘Enhancing Daily Well-being at Work through Lunch Time Park Walks and Relaxation Exercises:Recovery Experiences as Mediators’. Journal of Occupational Health Psychology, 23 （3）, 428–42

[2]Chekroud, S.R. （2018） ‘Association Between Physical Exercise and Mental Health in 12 Million Individuals in the USA Between 2011 and 2015: A Cross-sectional Study’. Lancet Psychiatry, 5 （9） 739–46

计算每一步

回到那次让我感受到徒步的乐趣的智利之行，当时根本没有非比特[1]或计步应用程序之类的东西。谷物包里有时会赠送电子计步器，但没有多少人使用。如果我当时有了现在的应用程序，整个路程走到差不多1/4的时候，我的手机屏上会飘出亮绿色彩，祝贺我步行达到10000步。这会提振我的精神吗？或许吧。但是，这或许并不是最好的方式。

非比特的兴起表明，今天很多人不仅热衷于出去走走，而且更热衷于测量自己的步数，将其量化，做成可视化的图表。一旦取得成就，就会收到类似于小学里金色的星星一样的奖品。我也是这样的人。但是，如果想让行走有助于休息的话，我也许应该重新考虑一下这个做法。

这是一个“量化自我”的时代。在这个时代里，人们使用科技来追踪从情绪到尿尿次数的一切事情。就健康而言，如果我们能找到鼓励自己多运动的方法，那肯定是件好事。毕竟，英格兰公共卫生部门在2017年发布的数据估计，40%的中年人甚至连每月走短短的10分钟都做不到。[2]

但是，计步是说服自己多走的最好方法吗？将走路量化是否有可能剥夺它带给我们的休息？美国的研究人员对两组试图减肥的人进行对比，一组用计步器，另一组不用，研究者发现，使用计步器的人减轻的体重较少，而非更多。[3]在英国的一项实验中，研究者让十三四岁的青少年佩戴非比特计步手环8周。起初，他们喜欢这个小玩意的新奇之处，喜欢互相竞争，但很快他们就厌倦了，抱怨每天10000步的目标太高了，不公平。[4]

或许，他们只是在找借口而已。但他们也有道理。我一直想知道10000这个神奇的数字是怎样得来的，除了是一个漂亮的整数外，还有其他依据吗？事实上，这一数字源于1964年的东京奥运会。奥运会开幕前不久，一家公司开始推销一种名为Manpo-Kei（万步计）的计步器。这次营销取得了巨大的成功，从那以后，这个数字就一直保持不变。后来，研究者对比走5000步和走10000步对健康的好处。毫不意外，走10000步更有利于健康。但是，我们不应该错误地认为，人们已经对各

种数字进行了广泛的测试，并得出结论：10000就是最佳步数。据我们所知，当我们步行的步数超过某个点之后，走更多步数所带来的额外的好处就开始缩减。最佳的数据可能是9000，也可能是11000。最新的研究刚刚发现，对于70多岁的女性来说，行走在延长寿命方面的功效在7500步左右就达到了顶峰。当步数从2700上升到4000多时，对健康的影响最大。[5]还有，从心理学角度来看，最佳步数的确定也存在问题。对于那些经常每天只走2000步的人而言，10000步的目标太高，几乎不可能完成，让他们甚至都不想去尝试一下；而那些能够轻松实现这个目标的人本可以走更多步数，但10000这个神奇的数字则可能诱使他们停下来。

计步器积极的作用在于，哪怕你认为自己很忙，但计步器会告诉你，几天时间很容易就过去了，而你却根本没有走多少步。如果你是一位觉得散步有助于休息的人，或许你应该重新考虑一下非比特的作用，将步数计量器视为休息计量器，用它来提示你，在至关重要的休息方面，你是否已经花了足够的时间。但是，你要小心，不要让计步器剥夺了步行的乐趣。美国杜克大学的心理学家乔丹·埃特金（Jordan Etkin）发现，统计自己步数的人走得更远，但他们却不太喜欢步行，哪怕他们选择佩戴计步器。他们说，统计自己的步数使得走路更像工作；而且，一天结束时，他们的幸福感会更低。[6]回想一下前面提到的在午休时间走15分钟的研究，行走提振人们精神的效果取决于人们喜欢行走的程度。因此，如果计步降低了行走的内在乐趣，那它也可能破坏了休息的效果。

如果你使用计步器，你还应该记住，那是一个糊涂的工具。它不知道你的年龄，也不知道你步行的速度。正如我在本节开头时提到的我手机上的计步器，当我步行10000步时，它奖励给我的绿色数字彩带比我跑9000步时的还多，但是，跑9000步显然对健康的好处更大。你可以将计步器视为向导，但你得自己制定规则，因为只有你自己清楚你行走之前还做过什么。如果你真的决心完成你每天的目标，而又不想毁掉休息，作弊的方法也很多——把它戴在你的狗狗身上，或者绑在节拍器上，或者雇一个人帮你戴着它在公园里散步。与此同时，你可以懒懒地躺在吊床上。

不开玩笑了。确实有一些策略可以让你在日常生活中拥有更多的步数而不会受到计步器的烦扰。例如，乘公交车的时候，你可以提前一站下车；或者，在街上步行时，走你平时所走道路的对面，如此，不但可

以稍微多走一点儿，还能保持趣味性。如果每天看着同样的街道让你感到厌倦，你可以向上看，看建筑物的顶部。尤其是在商铺林立的道路上，建筑的顶部比你想象的还要多样化。同样，如果你在乡下，视线不要局限在头的高度上。我父亲是一位博物学家，他非常善于发现那些我注意不到的野生动物。我发现，他之所以能做到这一点，是因为除了眼前的事物外，他的眼睛一直在地面、树木和天空之间来回巡视。你看到的事物越多，就越容易分散你的注意力，行走也就越有助于你休息。记住一点儿，我们在此努力做的是要获得足够的休息，切忌因没有经常走路而感到内疚，或者强迫自己走更远。如果你不想出去散步，但又觉得真的应该去，你试着把散步看作休息，以此来激励自己。

在整本书里，我一直在谈论，我们多么需要在每天的休息和活动之间实现平衡。我想，出去走走可能是一种特殊的休息方式，因为它有内在的平衡。出去走走让我们停止工作，但行走时，我们并非什么都不做，所以，我们收获了平静而又不感到内疚。出去走走既给我们提供了思考的机会，也给我们提供了转移注意力的事物。

[1]非比特（Fitbit）是美国旧金山的一家新兴公司，致力于研发和推广健康乐活产品，其记录器产品名扬世界。迄今，该公司还没有中文名，在此，翻译成“非比特”。——译者注

[2]Public Health England data published in 2018 on brisk walking and physical inactivity in forty-to sixty-year-olds.Public Health England, 04 06 2018. https://www.gov.uk/government/publications/brisk-walking-and-physical-inactivity-in40-to-60-year-olds

[3]Jakicic, J.M. et al （2016） ‘Effect of Wearable Technology Combined With a Lifestyle Intervention on Long-term Weight Loss: The IDEA Randomized Clinical Trial’. Journal of the American Medical Association, 316 （11）, 1161–71

[4]Kerner, C. & Goodyear, V.A. （2017） ‘The Motivational Impact of Wearable Healthy Lifestyle Technologies: A Self-determination Perspective on Fitbits with Adolescents’. American Journal of Health Education, 48 （5）, 287–97

[5]Lee, I. et al （2019） ‘Association of Step Volume and Intensity with All-Cause Mortality in Older Women’. JAMA Internal Medicine, 29 05 2019. doi:10.1001/jamainternmed.2019.0899

[6]Etkin, J. （2016） ‘The Hidden Cost of Personal Quantification’.Journal of Consumer Research, 42 （6）, 967–84

05 什么也不做

巴特尔比

“我不愿意”——这是当老板让书记员巴特尔比去检查法律文件时，他给出的回应。当老板让他去取文件副本来校勘时，他给出的回答仍是“我不愿意”。老板安排他去邮局办事时，他还是同样回答：“我不愿意。”

巴特尔比是赫尔曼·梅尔维尔（Herman Melville）在其短篇小说中虚构的一个19世纪中期在华尔街律师事务所工作的职员。他可谓是19世纪文学作品中最懒惰的人，[1]尽管伊万·冈察洛夫（Ivan Goncharov）的小说《奥勃洛摩夫》（Oblomov）中的主人公奥勃洛摩夫——一个昏庸懒惰的地主——可能会对此有异议（即使如此，巴特尔比难道会介意吗？）。《书记员巴特尔比》中大部分笑点来自巴特尔比的老板数次尝试去化解巴特尔比的消极反抗，却败兴而归。

令小说中的叙述者、同时也让我们感到愤怒的是，巴特尔比从不为他的不作为给出任何解释。他只钟情于回答“我不愿意”。很快，他就什么也不做了，只是整天盯着墙壁发呆。即使他被解雇时，老板付给他最后一笔薪水，要求他离开公司时，他还是自然而然地说“我不愿意”，并拒绝离开。最后，为了摆脱巴特尔比，律师被迫将办公室搬到其他地方。

巴特尔比是“无为”的能手，是此道的大师。但是，他什么也不做是不是就等同于休息呢？其实，奥勃洛摩夫才更像一个闲散之人。他做梦都不想去办公室，甚至觉得起床就是一件麻烦事儿。相较之下，巴特尔比更为专注和坚定。他表明，什么也不做事实上是一件艰难的工作，老板尽量别让他找上门来则容易多了。

所以，当我们在考虑什么都不做所带来的休息时，将巴特尔比的例子深深地印入脑海是有用的。当然，从某种程度而言，什么也不做是最

纯粹的休息方式。还有什么比这能让人休息得更好吗？在休息调查中，“什么也不做”备受青睐，在前10的活动中排名第5。但稍微深入挖掘一下就会发现，虽然“什么也不做”是一种颇受欢迎的休息方式，但大多数人认为要做到“什么也不做”并不容易。

在我们的调查中，10%的人告诉我们任何形式的休息都非常困难，让他们有负罪感。那么，要做到什么也不做对那些人来说有多难呢？在巴特尔比的案例中，由于雇主有各种要求，什么也不做是很难做到的。但是，通常只有一个人能让我们不要什么也不做，那个人就是我们自己。哪怕是看一个垃圾电视节目也比单纯坐在沙发上什么也不做更可取。因为，你至少还是做了些什么。如果第二天有人问你昨晚做了什么时，你可以说看了一会儿电视，或者听音乐，从社交的角度而言，这些回答是可以接受的。你甚至可以回答说“没做什么”，表明你正悠然自得。但如果老实承认“只是坐在那儿，什么也没做”，你会觉得舒服吗？

用现代的眼光来看，巴特尔比喜欢呆坐着，两眼盯着墙，这让人觉得怪异。他的行为令我们感到困惑。这绝非休息之道。我们所渴望的什么也不做是特意如此，在此“特意”这个限定条件是非常重要的。事实上，我们总是在不停地做事，不是体力上，就是脑力上的。更有甚者，为了实现什么都不做的幻想，通常需要人们付出非常多的专注和自律。现如今，这种不作为甚至成立了商业品牌，编写了指导手册，有专家专业指导人们。这种什么也不做让人疲惫。但是，这并非说我们不应该去尝试少做一些事情。这里也有一个平衡问题，既非全部也不是一点儿没有，同样也非简单地在两者之间寻找中点。因为我们大多数人都需要更多的休息，因而我们会稍稍地向后者倾斜。

[1]Greaney, M.（2016） ‘Laziness: A Literary-historical Perspective’.In Callard, F. et al （Eds） The Restless Compendium. London:Palgrave Pivot

什么时候休息会致命？

对于“什么也不做”，我们爱恨交加。我们忙碌时，我们渴望无事可做；一旦我们空闲下来，我们又不希望无事可做。因此，我们做其他事情来填补这个空闲的时间。或者，我们本可以不做任何事，但我们还是做了。上班族总是梦想能早点退休，然而，当真正临近退休时，却又开始惧怕退休之后的生活，担心所有的时间都是空余时间，并没什么特别的事情要做。然而，刻意无所事事也可能非常耗费时间。一旦退休，退休的人经常会说，他们“不知道时间都去哪儿了”，感觉“每天都很充实”。

越来越多的退休人员其实只是从正式工作中退休，他们参加读书俱乐部，散步，做普拉提，读老年大学，乘船旅行，等等——他们和工作的人一样忙碌。即便是那些声称自己“什么也没做”的人也往往更多的是“没做很多事”或“没做什么特别的事”，而不是“完全什么都没做”。他们正在愉快地、慢条斯理地做事——读报纸、整理东西、逛街、做午饭、修补物品、收拾房间，也可能正在看《零分至上》（*Pointless*）这样的电视节目，思考晚饭吃什么，等等。不知不觉，一天就这样过去了。

然而，似乎确实有一部分人渴望什么也不做。也许，这就是许多人私下里喜欢树懒的原因吧。噢！慢悠悠地行动，整天倒挂在树上。对树懒而言，吊在树上睡觉已经成为它的生活方式。事实上，树懒这个名字是对这种动物的诽谤，它们并非那样懒惰。或许应该说，它们的懒惰是有目的的。它们活动越少，需要的食物就越少，而且它们消化食物也非常缓慢。更准确地说，它们并不是啥也没干，而是正在慢慢消化。一份20世纪70年代的研究发现，树懒从进食到食物排出身体需要花费50天的时间。但是，树懒对它们的厕所非常挑剔。尽管它们平常缺乏体力活动，但排泄时，它们却努力从树上爬下来，并且排泄后还将地面打扫干净。自然环境保护主义者对树懒的这一挑剔习惯担忧不已，因为这让它们更容易遭到数量日益增长的野狗的攻击。高高挂在树上、静止不动的习性可以使它们免受捕食者的攻击，而游客则喜欢看到它们在丛林中散步。

也许，树懒正在改变“懒”这个词的含义，该词在传统观念中含有强烈的贬义，故而它也被列为“七宗原罪”之一。中世纪神学家托马斯·阿奎那在其著作《神学大全》中概述了此问题。他认为，懒惰是“思想上的懒惰使人忽视开始行善”，这使得懒惰“在效果上是邪恶的”，因为它阻止我们完成上帝布置的任务。此外，并不只是基督教对什么也不做持负面看法。希波克拉底也说：“闲散而无工作容易堕落到邪恶上去。”

这样的观点对我们当今的大多数人来说有点过分了。但我们即使不将懒惰视为邪恶和罪过，也觉得它不好。必然如此，因为我们知道努力是好的，努力可能带来功成名就，但什么都不做一定不可以。运动可以带来健康和长寿，但什么都不做不行，久坐不动的生活方式是不健康的。在新闻中，久坐被视为一种新型的吸烟。甚至，我现在写这本书也是站在桌子旁，我可不敢做一些堪比“吞云吐雾”的事。在斯堪的纳维亚半岛，立式办公桌已成为许多公司的标配。这种办公桌在英国越来越流行。不久之后，站立也会成为一种新的“坐姿”。

赖在床上又如何？想都别想。偶尔为之或许还行，长时间躺在床上对我们的健康非常不利，人们用它来模拟太空飞行，以此评估失重对身体的伤害。完全卧床休息听起来很美好，但实际上暗含危害，它可能会导致钙吸收、肌肉质量和肌肉强度等方面的身体机能的下降，还可能导致骨骼密度、骨骼硬度和生理节奏的改变。[1]即使是那些正处于重大手术或严重疾病恢复期的人也要尽可能地下床走走。毫不夸张地说，长期躺卧真的会要了你的命。即使是我们这些经常站立的人，如果运动不够的话，也会遇到问题。有充分的证据表明，久坐的生活方式会增加患肥胖症、Ⅱ型糖尿病、中风和癌症的风险。

随着这些健康警告的广泛传播，你认为坐在那里无所事事就是不利于健康，这是可以理解的。但是，再次强调，关键在于掌握平衡和节奏。只要你不是一整天都无所事事，休息片刻，什么也不做也是可以的。我认为它不仅是可以的，而且对你是有益的。正如我们接下来所发现那样，休息片刻是非常重要的。

[1]Traon, A.P.L. et al （2007） ‘From Space to Earth: Advances in Human Physiology from 20 Years of Bed Rest Studies’. European Journal of Applied Physiology, 101, 143–94

为夜猫子正名

当涉及什么也不做时，对休息的道德评判是最严苛的。我们发明了一些词语，比如闲暇、闲逛、休闲放松，让什么也不做听起来更轻松随意，但无论我们现在如何称呼它，仍然担心闲散是错误的。我们总是把什么也不做和懒惰联系在一起，害怕它会将我们引至深渊。

想象一下，早上醒来后，在床上躺上一个小时，盯着天花板发呆；如果可以的话，看看窗外，让你的思绪随意漫游。用这种方式开启一天并没什么不妥。但是，作为社会中的一员，我们情不自禁地把那些天一亮就起床、迫不及待地开始新一天奋斗的人视为更有活力、更高尚、更优秀的人。一大早起床，为自己榨一杯鲜果汁，为上班前做好准备后，他们正欣赏着黎明的霞光。夜猫子则不同，他们大多是懒散、游手好闲和偷奸耍滑之人。当早起的人在充分利用早晨的时光时，夜猫子们却在呼呼大睡——或者更糟糕，他们已经醒来，却躺在床上，无所事事。

到现在为止，你也许已经猜到我是一只夜猫子了。从科学的角度说，我们不喜欢早起是有基因基础的，我就是一个晚时型的人，这样听起来就不算太糟。虽然我能通过科学来为自己辩护，但我却并不明白为何要这样做。我本应以夜猫子为荣。

5%~10%人的作息属于极早型或极晚型。即使还不到晚上八点半，有人就会在餐桌上打瞌睡（我的一个朋友就是如此），而有人在上午十点差一分钟时才跌跌撞撞地开始工作（我就是这样），仍睡眼惺忪、昏昏欲睡。当然，大多数人处于这两极的中间。但无论处于哪个时间节点，你都不一定是懒虫。记住，一定要把这一点告诉那些早起的人。

他们坚持认为，只要我强迫自己早起，我很快就会习惯的。他们会告诉我说，你错失了一天中最好的时光，如果你早起，你会感觉更好。然而，没有人——即便他是夜猫子的同道中人——会向早起的鸟儿们宣扬熬夜的“美德”。假如有人认为早起的人懒惰，因为他们晚上9点就上床睡觉了，而此时我们这些晚睡的人却仍在忙碌且精力充沛，人们会觉得这显得荒诞可笑。夜猫子永远被归入懒惰那一类，就如青少年一样。（最近的研究表明，青少年的生物钟比成人晚，这一点现在已经广为人

知，所以，青少年已经很少在周末的时候被他们的父母从床上拖起来。尽管如此，仍然只有1%的学校会在上午9点以后才开始上课。[1]说这话时，我深有感触，这让我想起了我的少年时光。）而现在，只要我愿意，我就可以睡懒觉。但糟糕的是，我丈夫会自以为是地走过来，在该死的早上9点钟打开百叶窗。当然，我得补充一句，这只是在周末。但是我为什么又要为自己辩护呢？在周末，早上9点还在床上睡觉又怎么啦？

事实上，从星期一到星期五，我会在8点45分之前起床。不过，我从来都不赞同开早餐会。我很乐意在下班后与人见面，但如果是要在上班前见面的话，那就绝对不行。不过，出于某些原因，我不敢直说“抱歉，那时我正在休息”，相反，我会说早上太早了对我不合适。希望他们以为我正在送小孩上学或者正在晨跑，不想让人知道事实的真相——我还在床上睡觉。当然，我也会强迫自己早起，因为有时我别无选择，我要赶航班或者需要对来自不同时区的人进行电台采访。但“总会习惯的”的说法是不靠谱的。这是违背人性和健康的。我天生就不喜欢早起。并且科学研究也支持我的观点。由于婴儿的哭闹、蹒跚学步的孩子跳到他们床上、送年龄较大的孩子上学等原因，那些原本属于晚时型的父母被迫早起。但是，只要可能，哪怕要等上几年或者几十年，他们就会马上回到原先的模式。最终，他们还是要回归自己的生物钟。

[1]Baines, E. & Blatchford, P. （2019） School Break and Lunch Times and Young People’s Social Lives: A Follow-up National Study, Final Report. London: UCL Institute of Education

繁忙成为社会地位的象征

我们休息的自由，尤其是什么也不做的自由，在很大程度上取决于我们的工作需求。许多人视休息为工作或繁忙的反面。但事实上，并非所有人都如此，也并非所有地方都如此。在休息调查中，尽管英国和美国的大多数人告诉我们，他们认为休息就是工作的反面，但是57%居住在印度的受访者却持不同的观点。或许，这些印度受访者热爱工作，对他们的工作非常满意，以至他们觉得工作就是休息。在结束了一天的工作后，他们仍然精力充沛，而非精疲力竭。工作中也有休息的时间，这取决于你工作场合的传统程度与严格程度。

尽管有证据表明，休息对身体有益，并能促进工作效率的提高，但除了时尚的广告公司和科技公司外，很少有工作场所会提供让员工恢复精力的短睡时间，或提供休息场所。并且，在工作场合，把脚搁在办公桌上或者打个盹儿（甚至是发呆），都会让你的上司皱起眉头。但是，我们大多数人还是有机会在工作中放松、休息，甚至找个乐子的。

现在我仍记得，小时候看着父亲下班的时候带着受伤的手指回家，我真的被吓到了。令我震惊的不是他受伤的手指，而是他是如何受伤的。爸爸是在参加跳桌比赛时受伤的。那时，我并不理解为什么成年人会有这样的行为。现在我已比父亲当时的年纪还大了，当然也明白了其中的缘由。不管从事什么工作，只要可能，大多数人都会尽可能地让工作更加有趣。例如，新闻记者们会比赛写故事。故事每段的第一个字母都会用更大一号的粗体，这些大号的粗体字母要拼出“编辑是××”这样一句话。故事的撰写者根据自己的情况决定××指代的内容。我们最好不要知道其他行业的人，比如医生，如何在工作中挑战严苛的职业规则来放松，但是，我们知道工作并非一直干得苦哈哈的，不经意间，一天总会有片刻休息时光。正如休闲时光有时也要工作一样，突如其来的工作邮件使你的周末彻底泡汤。

几个世纪以来，判断一个人财富多寡的指标就是看他每天必须工作多少个小时。简而言之，一个人工作时间越短，就越富有。经济学家托斯丹·凡勃伦（Thorstein Veblen）创造了一个词“有闲阶层”，一个不是因辛勤的工作，而是因有钱有闲而出名的阶层。这个阶层的典型成员是富

有的企业家以及像俄罗斯这样国家中有钱的地主，例如奥勃洛摩夫。

在某种意义上来说，这种说法是对的。城市办公大楼里的清洁工每天要轮几次班，收入才勉强糊口，并且他们永无退休之日。而同一栋大楼里的商人却早已赚得盆满钵盈，他（大多数情况下仍是“他”而非“她”）在40岁时就可以退休，去打高尔夫球了。但这背后的隐情却是：不管你如何看待城市里的商人，他们都以工作时间长和勤奋而著称，干劲十足，充满了冒险精神。

为什么他们要这么做？当然是为了发财，但也不止于此。如今，我们以一种新视角来看待超长工作时间和忙碌——这让我们看起来很重要。

哥伦比亚商学院的西尔维亚·贝莱扎让人们对一位名叫萨莉·菲舍尔的女性在脸书上发布的信息进行评估，不过人物的名字和信息都是研究者虚构的。[1]其中一个版本中，萨莉会在脸书上发一些这样的帖子“享受漫长的午休时光”；星期五下午5点时，她又上传动态“下班了！”。然而，在另一个版本中，忙碌的萨莉的发文是“10分钟快速午餐”；星期五下午5点时，她上传的动态是“持续工作中”。研究者没有让受访者去评论萨莉社交媒体上发布的这些枯燥的内容，而是让他们通过这些帖子来评估她的社会地位。结果，他们认为忙碌的萨莉地位更高、更重要，并认为她处于经济财富阶梯的顶端。对此，你也不会觉得有丝毫意外。在他们看来，如果她忙得连好好吃一顿午餐的时间都没有，那她肯定是一位重要人物。而悠闲版的萨莉则被认为处于财富阶梯的底层。

西尔维亚·贝莱扎认为，正如人们常以稀缺度来判断商品的价值一样，人们也用稀缺度来判断人们所拥有的技能的价值。需求度高等同于稀少，也就等同于更高的价值。因此，在社会中，忙碌的人更有价值。贝莱扎也发现，我们倾向于相信忙碌的人做事更快，更擅长完成多重任务，从事更多的有意义的工作。因此，人们普遍喜欢在社交媒体上夸耀忙碌也就不足为奇了。贝莱扎的团队研究了那些所谓的“谦虚自夸的人”（有时还是非常著名的人）在社交媒体上炫耀自己才华的帖子。由于12%的内容是在讲这些人工作多么忙、多么努力，因此我们可以得出一个结论：富人和名人以工作做得少而闻名的时代已经一去不返了。

但也许并非世界各地皆如此。贝莱扎想知道，美国的企业文化极度信奉“只要足够努力工作就能取得成功”的观念，那么，是否意味着将忙碌作为一种身份的象征是美国人特有的特征呢？换而言之，美国梦的基

础是不是只适用于美国人呢？为了验证这一假说，她分别给一组美国人和一组意大利人讲述了一位工作时间很长的35岁男人的故事（美国版的男人名为杰夫，意大利版的男人名为乔瓦尼）。与此同时，她分别给另外两组美国人和意大利人讲述一个杰夫/乔瓦尼几乎不怎么工作的版本。结果正如她预测的那样，美国受访者倾向于认为努力工作的杰夫比拥有更多休闲时间的杰夫社会地位更高；而意大利受访者则认为，努力工作的乔瓦尼是受生活所迫，必须工作很长时间，而悠闲的乔瓦尼则是因为他非常富有、成功，不再需要辛苦地工作。所以，享受生活之风在意大利盛行。这也是我喜欢意大利的原因之一。

英国人的观念更接近于美国人，而不同于他们欧洲邻居的精致与感性。然而，不管你是否认可繁忙是社会地位的象征，人们所期盼的悠闲社会仍未到来。约翰·凯恩斯曾预测，到2030年，人们每周工作的标准时长为15小时。但是，谁会认为这真的会实现呢？毕竟，当资助休息调查的惠康基金会（*Wellcome Trust*）在2019年1月宣布，正“考虑”在其总部的800名员工中推行一周四天的工作制时，人们还对此感到非常震惊，一时成为新闻报道的主要内容。当然，如果工作量没有相应减少，可能会产生意想不到的后果——为了完成工作量，在这4天之内，人们必须非常努力地工作，连片刻的休息时间都没有。但在试行前，谁又知道结果呢？

好消息是，我们在调查如何利用时间时发现，平均来说，我们现在比20世纪50年代有更多的空闲时间。但是，我们通常感觉并非如此。我们似乎比以往任何时候都要忙，这或许是因为工作和休闲时间之间的界限变得模糊了。对社会某些领域的人来说，即使工作本身并不需要，他们也会感觉处于随时待命状态。这并不是说我们的业余时间经常被工作打断，但这种可能性一直存在。即使发生需要我关注的紧急事件的可能性微乎其微，我们也会条件反射般地查看手机上的新消息。如此，我们会在星期六半夜或者星期天第一时间就快速回复工作邮件，而不是置之不理，把事情留到星期一早上处理。即使我们没有马上回复，这个工作也会一直盘踞在我们脑海里。

这并非第一世界国家独有的现象。在很多低收入国家，对数百万人来说，工作和休息之间的界限也是不固定的，或者说是几乎不存在的。在孟加拉国一条偏僻的道路上，一位经营水果摊的妇女，一天大部分时间可能都“没有工作”，都在休息，甚至打瞌睡。但她不能打卡下班，任何时候，顾客的到来都可以打断她的休息。现在，在高科技国家，短信

和电子邮件就如同光临水果摊的顾客，随时会打断人们的休息。这看似是公平的，但却不是最有益的方式。无论富有还是贫穷，无论在高收入国家还是在低收入国家，我们都发现，哪怕实际上没有工作，人们也很难彻底隔绝工作。

[1]Bellezza, S. et al （2017） ‘Conspicuous Consumption of Time:When Busyness and Lack of Leisure Time Become a Status Symbol’. Journal of Consumer Research, 44 （1）, 118–38

小憩片刻

如今，在一些人所谓的“注意力经济”情况下，企业为吸引我们的注意力而展开竞争。当我们在不停地查看手机时，我们就给予了它们注意力。那么，这属于工作还是休息呢？这是“时刻待命”概念的进一步延伸。我们可能不需要这样做，但我们发现自己会不由自主地去查阅燃气账单或确认在网上购物的商品，而我们其实并不需要这样做。即使是回复聚会邀请或者思考我们该去哪儿度假这样的小事也开始被视为日常管理的一部分，因为我们不断地受到信息轰炸，不停地被提醒这是我们“任务清单”中的一项。所有的这些都在侵占我们本应是闲暇的时光，这使得“什么也不做”的机会更加稀少。

如果我们想对一个项目表现出真正的投入——即使只是一个志愿活动或是一个休闲活动——我们也会经常说，除非任务完成，否则我们不会休息。即使我们都知道休息是必不可少的，但有人还是会把休息视为额外选项。这不仅仅是现代社会的一种现象。历史学家迈克·格雷尼（Mike Greaney）指出，宗教教义——至少在西方——几个世纪以来都在强调职业道德的重要性，并用传说恐吓人们，如果人们敢在这一世偷懒，那么他们在来世将会受到惩罚。

现在，我们很少有人会相信这种永恒的诅咒了。我们知道，牧师之所以宣扬懒惰之恶，是因为他们以前与庄园主，后来与工厂老板沆瀣一气，勾结起来压榨工人的血汗，让自己变得富有。现在，我们可以更自由地拥抱我们懒散的性格。如果不是注意力经济的压力，我们可能会更加懒散。为了对抗这种压力，格雷尼呼吁我们有意地变懒。如果我们想避免“成为注意力经济的傀儡，那我们就不能不懒惰”。[1]

听到了吧！但我们离那个阶段还有很长的路要走。此时，无能者才休息。特别是在美国，其假期之短是众所周知的：新入职的员工平均年假才10天，即使是在公司工作了5年的老员工，他们的年假也只是增加到少得可怜的15天。尽管带薪的假期已经少得可怜，但接二连三的民意调查（滑稽的是，这些调查通常由假日公司赞助的）显示，许多美国公民甚至没有休完所有规定的带薪假。[2]

令人震惊的是，只有74%的美国员工能享受带薪休假。美国的休假福利如此之差，作为一个喜欢假期的人，谁会到美国去挣扎着生活、工作呢？对于这些事实，我震惊又好奇。美国的雇员都知道，他们的带薪假期远远少于其他同类高收入国家，那为何没有大的变革呢？你可能会认为，一场争取接近欧洲平均带薪假水平——也就是25天——的运动应当是民意所向，是商人和政客几乎无法抵抗的。然而，事实并非如此。即使是一场要求制定最低带薪休假天数法令的运动也没有获得多少支持。

当好订网（hotels.com）发起“公平休假项目”（Vacation Equality Project），要求所有公司给予员工带薪假的时候，他们只需要在请愿书上征集到10万个签名，就可以要求白宫做出回应。但两周之后，有多少人签名呢？仅仅1.3万人。[3]

在美国，缺乏假期并不是一个紧迫的问题——但它应该是。尽管其国内生产总值（GDP）中用于医疗保健的比例很高，但美国人的平均寿命要低于其他许多高收入国家。正如我们接下来将了解到的那样，休假可能是一个让我们活得更久的因素。

请耐心听我解释，我会给出证明这个观点的最好的证据。在流行病学中，如果要证明某些事情，你需要有大量的人来做样本，并对他们进行长期追踪。蒂莫·斯特兰伯格（Timo Strandberg）教授在他具有开创性的赫尔辛基商人试验（Helsinki Businessmen Trial）中就是这样做的。

在20世纪70年代末，研究者招募了1000多个样本。这些人皆为商人，出生于20世纪二三十年代，他们患心脏病的风险均高于平均水平。在5年的研究期间，研究者要求他们中的一半人每4个月拜访一次研究人员，获取大量促进其健康的建议。研究人员禁止这部分人吸烟，并告知他们许多关于健康饮食和大量锻炼的好处。另一半样本则没有获得这些建议。

在接下来的40年中，两组中皆有部分人不幸去世。这都是意料之中的事。但平均而言，你觉得哪组成员的寿命会更长？你肯定会猜应该是生活更健康的那组。

但事实却出人意料。结果显示，接受健康建议那组人平均寿命更短。你可以想象，对健康保健行业而言，这是一个多么令人震惊和忧虑的发现。健康建议本应帮助人们活得更久，但其作用好像恰恰相反。斯

特兰伯格总结说，这是因为人们想要生活得更健康，结果那些健康建议反而给健康生活组中的一些人带来了极大的压力。[4]虽然这很有趣，但这并不是我在这里引用该研究的原因。

首先，不幸的是，该研究的结果证明充足的休假并不能延长寿命。在对照组中——也就是那些没有得到健康生活方式建议的商人——他们休假的长短对他们的寿命没有明显的影响。但是，对那些接受建议，采用健康生活方式的商人而言，更长的假期确实产生了影响——巨大的影响。在健康生活方式组中，那些每年休假少于3周的人在2004年（那时，受试者的年龄在70到85之间）之前死亡的可能性比每年休假3周或3周以上的人高出37%。

我承认，这并非最好的证据。这样的研究令人失望。但是，休假或许只对那些最需要它的人起作用。另一项关于休假对预期寿命的影响的研究发表于2000年。该研究的样本是9000名存在患冠心病风险的中年男人。研究进行到第九年时，就明显发现那些不休假的人死亡风险更高。[5]这两项研究都在一定程度上支持了我们的直觉：休假有益于我们的健康。当然，假期在多大程度上意味着什么都不做又是另一回事儿了。一些人在年假期间会安排很多活动，而另一些人则选择在游泳池边休息。但不管是真正的休息，还是去做一个如休息一样好的事情，就如老话说的那样，假期可以让我们焕然一新、满血复活，让我们保持健康。斯特兰伯格显然也是这么认为的。

2018年，在一个医学会议上，他第一次宣读了这项研究。在用幻灯片讲解完图表和数据后，他以一张水上落日照结束了他的报告。他告诉与会代表，这是他假期拍的照片。

所以，不管你从事什么工作，尽可能地多度假。度假有益健康。

同理，休息也是一样。

看到这里，请随意休息一会，给自己泡上一杯茶。尽管我们知道阅读也是另一件令人放松的事情，阅读中不时休息一下并没有害处。

根据你生活的地方的不同，你可以喝一杯茶，一杯咖啡，或其他。人们通常一天会停下来几次，喝点儿饮料，这时他们也经常邀请其他人加入。茶歇允许我们停下来，短暂地休息一下，然后帮助我们继续前

进。最有效的休息需要变换情景和风景——移到不同的地方，甚至是户外，做不同的事情——或者什么都不做。就本能而言，我们都喜欢休息一会儿，且大量的证据表明，休息一会儿后，我们的表现会更好。

休息不仅能让我们恢复体力，还能让我们恢复脑力，让我们补充能量，为再次出发做准备。运动员十分小心，从不过度训练。他们严肃地对待恢复，每天都不会用全部时间来训练。休息是有计划的，尤其是受伤之后。但我们大多数人都不会这样做。工作期间，我们也会休息一会，但很随意。如果我们很忙碌，休息时通常也会穿插着工作，即使在午餐时也会如此。在体育界之外，谁会有计划地安排休息时间呢？也许我们应该做出安排。

休息非常重要，我们都感同身受。但是，在最繁忙的日子里，我们最可能从休息中获益。在那些日子里，任务的截止日期即将到来，我们无法停下来，只能顶着压力前行。休息的时间并不一定要很长才有效果。短暂休息可能就是简单地靠在办公室的椅子上，闭上眼睛休息几秒钟，或者停下来跟同事开开玩笑，或者干脆什么都不做，只是凝视窗外。除工作和家务之外的任何事情都可以视为短暂休息。研究表明，这些形式的短暂休息已经成为我们自我恢复的策略。有时甚至我们自己都没有意识到这一点，但这种策略确实有效。短暂休息一会儿，一个小时之后我们的能力水平仍然高于休息之前。

对于什么样的休息是最有效的，来自韩国的研究为我们提供了一些建议。在研究中，办公室工作人员从午餐开始记日记，为期十天。首先，他们记下自己的感受和对下午工作的期望。然后，他们记录了下午的所有短暂休息。最后，记录一天结束时的感觉。[6]通常，一天结束时，那些短暂休息过的人心情更好。但是，休息时所进行的活动效果不一。凝视窗外、伸展身体、喝热饮或听音乐，比阅读或上网效果更好。在工作压力最大的日子里，短暂休息对人们的情绪影响最大。

当然，并不是每个工作场所都有这样的自主权。当走进办公室时，看到一些员工在聊天，一些人在泡咖啡，剩下的人在盯着窗外，老板可能会不高兴。但是，明智的雇主开始意识到，这些休息时间不仅对员工个人来说是必需的，对公司的收益也同样至关重要。更高的生产效率并不来自一味苦干，而来自更高程度的专注和创造力。休息有助于提高专注度和创造力。

一项经常被引用的研究甚至发现，距离休息之后时间越久，法官的

假释裁决就越严厉。[7]对该研究进行重新分析后发现，造成这种结果的一个可能原因是，不准假释的决定处理起来更快，法官可能会因此篡改时间表，提前结束该阶段的裁决工作。[8]没有人知道确切的情况如何，但从其他地方获得的充足证据表明，当我们休息充分时，我们确实会做出更好的决定，并取得更大的成就。以考试为例。在丹麦进行的一项研究中，研究者对超过200万份测试分数进行了分析，结果发现，如果学生碰巧在周末休息之后参加测试，他们会表现得更好。[9]

当然，学生不能选择什么时候休息，成年人通常也不能。但是，当我们可以自主选择时，我们并不擅长选择最佳的休息时间。德国研究人员发现，我们大多数人不是选择在疲惫和挣扎的时候休息一下，而是倾向于等到完成任务后再休息一会儿，作为对自己的奖励。[10]现在，也许我们能充分地了解自己，正试图控制自己的拖延习性，所以我们继续努力。但是，尽管等到任务完成后我们才停下来休息从道德上说值得称赞，但我们却错过了什么也不做的益处。任务中途休息两分钟不但会极大提升工作的质量，还会改善我们的工作的情绪。

2019年的一项研究发现，当受试者必须学会用四根手指在电脑上敲击出一系列的数字时，如果连2分钟的空闲时间都抽不出来，即使短暂地休息10秒钟，也能帮助人们更好地完成任务。[11]

我们需要认真对待休息。如果你在工作中连短暂地休息一下就不能的话，那么你的压力就会增大。在德国和荷兰进行的研究强有力地支持将“下班回家后，我想独自安静一会”和“下班回家后，我很难马上对别人表现出兴趣”等说法视为长时间疲劳和幸福感下降的预警信号。如果这些说法同样适用于你，那么你真的要想法在日常工作中融入更多的休息时间。如果你真的做不到这一点的话，那么下班回家后你可能需要更多的休息。在这种情况下，改变不如休息好。真正的休息才是你所需要的。研究表明，促进你从紧张的一天中恢复过来的最有效的活动是做一些轻松的事情，比如躺在沙发上，而非做家务或照看孩子。[12]这不过是“不是吧，夏洛克[13]”而已，对此你不会感到惊奇。但是，它提醒我们，有时我们真的需要什么也不做。

[1]Greaney, M. （2016） ‘Laziness: A Literary-historical Perspective’.In Callard, F. et al. （Eds） The Restless Compendium. London:Palgrave Pivot

[2]US Bureau of Labor Statistics, Selected Paid Leave Benefits, Table . United States Department of Labor, 07 03 2017. https://www.bls.gov/news.release/ebs2.t06.htm

[3]Kasperkevic, J. （2017） ‘Why is America so Afraid to Take a Vacation?’. The Guardian, 07 09 2015. https://www.theguardian.com/money/2015/sep/07/america-vacation-workaholic-culture-labor-

day

[4]Strandberg, T.E. et al （2018） ‘Increased Mortality Despite Successful Multifactorial Cardiovascular Risk Reduction in Healthy Men:40-year Follow-up of the Helsinki Businessmen Study Intervention Trial’. The Journal of Nutrition, Health and Aging, 22（8）, 885–91

[5]Brooks, B. et al （2000） ‘Are Vacations Good for Your Health? The 9-year Mortality Experience After the Multiple Risk Factor Intervention Trial’. Psychosomatic Medicine, 62, 608–12

[6]Kim, S. et al （2017） ‘Micro-break Activities at Work to Recover from Daily Work Demands’. Journal of Organizational Behavior, 38（1）, 28–44

[7]Danziger, S. et al （2011） ‘Extraneous Factors in Judicial Decisions’.Proceedings of the National Academy of Sciences, 108 （17）, 6889–92

[8]Glockner, A. （2016） ‘The Irrational Hungry Judge Effect Revisited:Simulations Reveal that the Magnitude of the Effect is Overestimated’. Judgment and Decision Making, 11 （6）, 601–10

[9]Sievertsen, H.H. （2016） ‘Cognitive Fatigue in School’. Proceedings of the National Academy of Sciences, March 2016, 113 （10） 2621–4

[10]Bosch, C. & Sonnentag, S. （2018） ‘Should I Take a Break? A Daily Reconstruction Study on Predicting Micro-Breaks at Work’.International Journal of Stress Management. http://dx.doi.org/10.1037/str0000117

[11]Bönstrup, M. （2019） ‘A Rapid Form of Offline Consolidation i Skill Learning’. Current Biology, 29 （8）, 1346–51

[12]Sonnentag, S. & Zijlstra, F.R.H. （2006） ‘Job Characteristics and Off-job Activities as Predictors of Need for Recovery, Well-being,and Fatigue’. Journal of Applied Psychology, 91, 330–50

[13]其意思参考第9章。——译者注

渐进式放松

什么事都不做的深度放松有益于健康，此观念早在21世纪健康运动开始之前就出现了。20世纪30年代通常与经济紧缩和艰苦的工作联系在一起，但在受大萧条打击最严重的城市之一的芝加哥，一名精神病学家最早从科学的角度宣传什么也不做的重要作用。

埃德蒙·雅各布森（Edmund Jacobson）因开发出渐进式放松术而闻名于世。为了有助于晚上入睡，你或许已经亲身体验过这种技术。在本章之前的部分，我已经提到过这种技术。通常，人们称之为“身体扫描”，从瑜伽到正念，几乎所有这类课程中都可以见到它的身影。首先，你平躺下来；然后，从你的脚趾或头顶开始，自下而上或自上而下地扫描你的身体。同时，你依次收紧每一组肌肉，然后再放松。通过这个方法，你的整个身体和大脑开始感觉更放松。

埃德蒙·雅各布森对放松的兴趣源于他对放松的相反面——惊吓反射——的痴迷。在19世纪末，当埃德蒙还是一个10岁的孩子时，他被发生在他父亲拥有的一家酒店的大火吓坏了。在这场火灾中，三人死亡，其中包括一个他认识的男人。据说，该男子一直紧紧抓住五楼的窗台，但最后他的手指支持不住了，掉下去摔死了。正如埃德蒙·雅各布森在他晚年时写的一篇文章中所描述的那样：“火灾后，很多人那种既紧张又兴奋的状态令我震惊。”[1]他对他父母和其他人对这一悲剧事件的反应非常着迷，所以他读大学的时候选择研究该课题，开始调查惊吓反射。在实验中，他邀请受试者来到他的实验室，用巨大的敲击声惊吓他们，同时监控他们的反应。

埃德蒙·雅各布森发现，他如果在惊吓之前教人们放松肌肉，就可以减弱他们的惊吓反应。当他发现同样的练习也适用于其他情况后，他就开始开发他的渐进式放松术。他的研究成果于1924年发表。回首往事，他承认对自己开展的工作曾持怀疑态度，并且是严重质疑。他说：“30年前，当我走进一个又一个病房，试图让患有不同疾病的人放松时，我记得我曾对自己说：‘你正在练习的是什么垃圾？’”[2]然而，数据表明，他的技术确实有效。渐渐地，埃德蒙·雅各布森变得自信起来，并确信自己掌握了一些重要的东西。他声称，事实上，他的技术非

常成功，在运用他的技术后，他的妻子分娩都没有做镇痛，更明显的是，他的妻子甚至都没有喊叫。

埃德蒙·雅各布森担心他的工作会被同事们归入医学科学领域。他要求他的病人声援他，并坚持认为，尽管当时医生经常开卧床休息的处方，但肌肉放松不同于卧床休息，它是一项需要学习的技能，除了每周的课程外，每天还需要在家练习1～2个小时。[3]埃德蒙·雅各布森的技术涉及严肃的休息，需要从生理学角度进行测量和充分的专业指导。

但是，埃德蒙并不满足于获得医学研究人员的重视，他还想向普通大众推广他的技术。他写了一本很受欢迎的书，不过书名“你必须放松！”一点也不轻松，他告诫人们：你必须放松！

埃德蒙·雅各布森认为，经过充分的训练，任何人都可以享受“现代文明，而不用过分耗费精力”。他仍然是放松训练领域中最重要的人物之一。然而，这种放松练习到底在多大程度上等同于什么都不做呢？除了详细的技术指导和必须全程保持专注外，在渐进式放松过程中，大量的时间都是什么都不需要做的。事实上，可以将埃德蒙·雅各布森及其追随者视为聪明的“重构者”。如果一项践行什么也不做的技术是被医学验证过的，我们可能更容易接受它。有意思的是，学习和练习什么也不做的感觉好像是在做什么。这样理解对我们来说就容易多了。

[1]Jacobson, E. （1979） ‘Some Highlights of My Life’. Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry, 10, 5–9

[2]Jacobson, E. （1977） ‘The Origins and Development of Progressive Relaxation’. Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry,119–23

[3]Nathoo, A. （2016） ‘From Therapeutic Relaxation to Mindfulness in the Twentieth Century’. In Callard, F. et al （Eds） The Restless Compendium. London: Palgrave Pivot

无聊好不好

坐在那里，什么也不做其实更具挑战性。这样做，你真忍受得了吗？大约350年前，法国哲学家帕斯卡（Pascal）写道：“人类的所有问题都源于人类不能独自安静地坐在房间里。”这句话本可以出现在“我想独处”这一章中，甚至是“空想”一章中，因为帕斯卡继续说：“我们害怕带走分心的事物，因为那样的话，我们将不得不面对留下来的思想的真相。”或许，这段引语适合放在第1章“正念”，因为正念练习要求我们保持安静、专注，并接受我们自己的想法，哪怕是一些自我批判的想法。我很想知道，帕斯卡是否比任何人都更了解我们在休息方面最基本的困难。我们的问题不在于找不到休息的时间，或者很难保持专注，而在于我们事实上害怕休息。

想象一下，如果有人要求你独自在一个空房间里坐15分钟，你会做什么？准备带上你的手机吗？不可以！在实验期间，研究人员已经把它锁起来了。读读书或报纸？不，这些也同样是禁止的。拿出一支笔、一张纸，列一份待办事项清单？不，同样不可以。在房间里闲逛、做俯卧撑？不，根据规则，你必须坐在椅子上不动。双臂交叉，抓住机会小睡一会儿？不，规则同样不允许。你必须保持清醒。所以，剩下的唯一娱乐就是你大脑里的想法。2014年发表了一系列在空房间进行的心理实验。结果证明，帕斯卡是对的。人们一点也不喜欢这种情况。[1]

在11项不同的实验中，其中一项赢得了举世关注。研究者每次让一位受试者进入一间空荡荡的没有任何事物可分心的房间，并在他们的脚踝上安上电极装置。研究者向他们演示如何敲击电脑键盘以产生电击。然后，受试者戴着电极，独自在房间里待15分钟。研究者告诉他们可以“想任何事情”。哦，除此之外，他们还有一个额外的选择，如果他们愿意的话，还可以多电击自己几次。

令人震惊的是，其中一个受试者电击了自己190次，这也使得该实验声名狼藉。只有一个受虐狂？不，71%的男性至少电击自己一次以上。尽管女性不喜欢让自己遭受疼痛，但仍有25%的女性会电击自己。似乎，人们非常讨厌单独与自己的思想待15分钟，他们宁愿遭受痛苦也不愿无所事事。

其中有一点我们需要注意：该研究的样本数量很小。另外，我也想知道好奇心是否是受试者电击自己的原因。第二次电击和第一次一样疼吗？当服务员刚刚警告我们，盘子很烫，我们同样会忍不住要去摸一下。我们想要弄清楚一些事情。不久前，我们出去野营，我用10根手指去触摸了火坑旁的一个铁环，因为我实在抗拒不住想知道它有多烫的冲动。答案是，的确很烫。我的十个手指头全部被烫伤了，疼痛不已。另外，我们的控制欲对这个实验也有影响。几乎所有受试者的选择权都被剥夺了，他们唯一能掌控的选择就是是否要再次电击自己一次，那么为什么不行使这一选择，让自己感觉更具掌控力呢？尽管有这些缺陷，这个著名实验的发现却非常有趣，它比任何其他研究都更明显地指出了什么也不做是多么困难，尤其是被强制什么也不做时。

正如独处一旦不是自己的选择就会变成孤独一样，只有我们自己选择什么也不做时，它才会令人放松。强制休息会导致极度无聊，这是19世纪众多病人的发现。也就是在那时，美国医生塞拉斯·威尔·米切尔发明“休息疗法”。他相信，“深度休息和过量进食”的结合可以改善人们精神上的疲惫状态。他的这一发现被描述为“实用医学在19世纪最后25年可以夸耀的最大的进步”。但是，根据大量的文献记载，该疗法被用来压制女性，特别是强制女性卧床休息，强迫女性进食（如果她们拒绝吃大量的食物），以及禁止她们在没有获得医生允许的情况下阅读、缝纫或在床上翻身。夏洛特·帕金斯·吉尔曼的短篇小说《黄色墙纸》（The Yellow Wallpaper）就是基于她产后抑郁接受休息疗法的经历。尽管她承认，为了写故事，她对一些细节进行了润色。[2]但她记述了整日什么也不做的真实经历：“精神上的痛苦变得难以忍受，我只能茫然地坐着，左右摇晃着头脑。”当她摆脱休息疗法时，米切尔医生建议她每天只进行2个小时的“智力生活”，并且“有生之年不要碰钢笔、画笔或铅笔”。她没有理会医生的建议，真乃文学之万幸。

休息调查的结果表明，我们享受的休息时间也是有限度的，过多的休息时间会令人生厌。幸福指数随着人们享受的休息时间的增加而上升，但是如果人们休息超过6个小时，幸福指数就会开始下降。似乎存在一个最佳的休息量，超过了这个量休息就会变得无聊。

然而，对大多数人而言，休息时间长到令自己感到无聊的可能性微乎其微。2017年在美国进行的一项研究中，近4000名成年人花了一周时间使用一款应用程序，该程序在他们醒着的时候每30分钟响一次，询问他们在做什么以及他们的感受。[3]这给研究人员提供了超过100万个对个

人的观察片段。这些片段让研究人员有机会去发现人们什么也不做时的真实感受。研究结果显示，在不做任何事情的情况下，只有不到6%的人会感到无聊。

这个发现听起来不错。无聊是致命的，对吧？事实上，无聊也有积极的一面。它能促使我们寻找新的事物。毕竟，这种人类的好奇心（除了引诱我们去触摸发烫的盘子和电击自己外）是人类成功的关键。

这就是为什么那个最有可能让我们感到无聊的什么也不做的状态可以让我们产生新想法。正如我们在讨论空想时所看到的那样，一旦我们的思想开始漫游，它就开始在不同的想法之间建立新的联系。最终，如果我们够幸运的话，我们就会有一些新的想法。世界上许多最具创造力的人物都能巧妙地利用什么也不做。列奥纳多·达·芬奇常常教他的学生全神贯注地盯着墙壁，直到墙上的斑点和水渍处仿佛浮现一张张脸并开始活动。我想知道弗吉尼亚·伍尔夫在写她的短篇小说《墙上的斑点》时是否知道这一点，当一个人注视着石灰墙上一个神秘的黑色斑点时，他的思绪却已四处漫游。

心理学家桑迪·曼恩给人们布置她能想到的最无聊的任务——从电话簿上抄电话号码，展示了无聊对创造力的影响。在这无聊至极的任务结束之后，她让受试者尽可能多地想出塑料杯的用途（棒棒糖模具、花钵、吊灯……任何他们能想到的东西）。这是测试所谓的发散性创造力，就像斯坦福大学步行研究中使用的测试一样。该研究的结果表明，那些被迫先抄写无聊的电话簿的人比那些直接做后一任务的人想到的塑料杯的用途要多得多。[4]什么都不做会强迫我们进行反省，找出我们想从生活中获得什么以及我们如何从中获得意义。桑迪·曼恩认为，在存在层面上，意义而非趣味是无聊的解药。因此，短暂的无聊可以打开我们的思维，从而避免长期的无聊。

如果还觉得什么都不做太放纵，那么记住，什么也不做甚至可以改善你的记忆。在过去的20年里，研究已经明确证明，如果我们学到一些东西，然后晚上好好睡上一觉，我们第二天记住它的可能性更大。睡眠，也许同做梦一样，可以巩固我们的记忆，使信息更牢固地嵌入我们的脑海中。正如我说过的那样，时不时地休息片刻有助于我们更有效地工作或学习。最近，有研究用休息而非睡眠巧妙地将两者结合了起来。

在该研究中，研究者给那些因中风而患健忘症的人列出15个单词，让他们记下来。接下来，先让这些人做10分钟其他的思维训练，再让他

们把先记的单词尽可能多地回忆出来。由于他们都是健忘症患者，所以平均得分只有14%。但是，如果他们在回忆测试前没有花10分钟进行思维训练，而是坐在黑暗的房间里，令人印象深刻的是，他们的分数上升到了49%。[5]后来，赫瑞-瓦特大学（Heriot-Watt University）的麦凯拉·杜瓦（Michaela Dewar）发现，该技术对阿尔茨海默病中期的患者疗效显著。健康的人接受该疗法一周后仍有积极影响。

创建的新记忆是非常脆弱的，在获得新记忆后，我们立刻休息，什么也不做，这样它们才更有可能嵌入我们的脑海里。[6]杜瓦的最新发现甚至更有利于提倡什么也不做。

在此，给你出一个猜谜题。AWTEW这一串字母表示的是哪一个众所周知的短语或谚语？ABITHIWTITB这一串呢？（如果您想答案，请看第26条尾注。[7]）

如果你确信自己能猜出来，那么你是如何猜出来的？花了多长时间？一旦你猜到了谜底，不管是快速的还是经过长时间的思考，你就会恍然大悟。这种现象在心理学研究中被称为灵感闪现，也叫尤里卡效应。

我注意到，那些被猜谜游戏难住了的人喜欢用的方法，就是将谜语搁置几个小时。当你再次回来，解谜的线索往往会更容易出现在你的脑海里，因为当你有意识地在做着其他事情时，你的大脑在潜意识里酝酿着谜语的答案。问题是，在此期间做什么事情最合适呢？杜瓦的研究表明，答案就是什么都不做。在人们尝试破解一个谜题中间，休息十分钟，什么也不做，再次回到谜题时，他们比那些玩了十分钟找异同游戏的人更有可能找到答案。

[1]Wilson, T. et al （2014） ‘Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind’. Science, 345, 75–7

[2]Stiles, A. （2012） ‘The Rest Cure, 1873–1925’. Branch, 10. http://www.branchcollective.org/?ps_articles=anne-stiles-the-rest-cure-1873-1925

[3]Chin, A. et al （2017） ‘Bored in the USA – Experience Sampling and Boredom in Everyday Life’. Emotion, 17 （2）, 359–68

[4]Mann, S. （2016） The Upside of Downtime: Why Boredom Is Good.London: Robinson

[5]Cowan, N. et al （2004） ‘Verbal Recall in Amnesiacs Under Conditions of Diminished Retroactive Interference’. Brain, 127,825–34

[6]And if you think Dewar might have been had by participants who spent the break running through the words in their heads, she had a cunning way of preventing that. What she did was to make people memorise words in a foreign language and ensure the words were hard to pronounce. This went

some way to stopping people being able to say the words out loud as an aid to memorising them. This demonstrated that the recall of words was genuinely enhanced by doing nothing.

[7]The solutions are: all’s well that ends well, and a bird in the hand is worth two in the bush.

如何（几乎）什么也不做

哲学家塞涅卡和苏格拉底都担心那些旅游上瘾的人，害怕他们为了逃避现实而旅行，但他们旅行时当然必须带着自己。苏格拉底写道："你每次旅行时都带着自己，你为什么还担心环球旅行对你没有帮助呢？因为驱使你旅行的原因一直跟随着你。"的确，你的担忧并不会仅仅因为你不在家而消失，你的心不会突然间就平静下来。疑虑依然存在，因为不管你身处哪个国家，你仍然还是你。你可以在黎明前爬上一座火山，看着太阳从火山口升起。但是，不管这感觉多么独特和超凡脱俗，在你的脑海中，仍然有你自己的世界。塞涅卡和苏格拉底是对的，尽管我们出去时确实带着的是自己，我们并没有带我们所有的东西。旅游有一个优点经常被忽略，它给我们提供了更大的空间去实现什么也不做。

住在国外酒店的房间里，我们随身携带的不过是一个手提箱，或许还有一个背包。我们要做的只不过是将其收起、叠好。在家里，我们周围有一大堆事情要做：一堆熨好的衣服正等着你将它们挂回衣架，摔破了的盘子需要粘好，买好的挂钩需要钉在墙上，还有物品需要退回到商店……有些东西哪怕看不见，但仍然需要你去处理：你应该换一家能源供应商以免多付费用，你要检查一下你的养老基金的情况……这些琐碎小事萦绕在你脑海里，挥之不去。这就是所谓的"生活管理"。生活管理是生活的魔咒之一。但是，在度假的时候，你很大程度上摆脱了这个魔咒。只有在这个时候，你可以在浴缸里泡上很久很久，然后躺在床上读读书，或者看看风景，或者什么也不做。在家里，唯有当你生病时，你才可以下班回家躺在床上什么也不做。

我想知道，是否有可能在家里创造一个像假日里那样的什么也不做窗口。但在很多时候，那都只是幻想。很多事情确实需要处理。一日三餐需要准备好，小孩也需要哄着上床睡觉。但是有没有办法偶尔在我们繁忙的日程中创造一个这样的休息机会呢？如果你周六晚上出去，你可以提前给自己安排2个小时的美妙时光，一方面为出去做好准备，另一方面也在床上躺着休息一下，不可以吗？

问题同样是你要处理围绕在你身边的所有事情。从处理所有那些事

情直接转变到什么都不做，这个跳跃太大了。也许，这就是为什么在家的时候很难做到什么都不做。同时，这也是为什么这么多参加休息调查的人发现某些活动比什么都不做更放松。至少，如果你在看电视或看书，你会觉得自己好像在做什么，这样你忽略其他需要做的事情时就不会有那么强烈的负罪感。

面对现实吧！我们不可能放弃待办事项清单，也不能真的完成清单上的所有任务。一旦你处理完了第一张清单上要做的所有事情，另一张清单上的事情就会堆积到你眼前。这就是生活，你无法逃避。千禧一代将其命名为“成年行为”，或许，他们已经有所开悟。令人欣慰的是，这种永无止境的活动是你因成长而做出的选择。因此，接受吧，在现代世界中，作为一个成年人需要做很多事情，并且这永远都是第一位的。但是，尽管如此，我们必须找到方法，来防止自己过度劳累。我们需要找到摆脱做、做、做的压力。不一定非得去度假。就在你家附近，你也可以摆脱你的待办事项清单，几乎可以做到什么也不做。我想，这可能就是很多人觉得坐火车旅行轻松愉快的原因吧。旅行当然可能会很累，但至少在一定的时间内，你可以搁置别人对你的需求。人们也许可以通过电话或电子邮件联系到我们，一旦火车进入隧道，事情就只能到此为止了。每天，如果你搭乘通勤车上下班，你不得不考虑运行时刻表的变化，忍受故障停车和延误。在拥挤不堪的车厢里，你不得不乞求别人往里边挤一点，这样你才可能在车门边上找到落脚之地。随着车门的开关，你得不停地躲闪。这样的经历永远不可能轻松。但是，在长途旅行中，你拥有足够的空间。火车轻松地从乡间穿过，此时，休息就属于你了。

当然，对一些人来说，火车旅行单调乏味，令人昏昏欲睡，很难保持清醒。我在火车上睡得很好。如果晚上睡不着，我有时会想象自己在火车上。英国物理学家阿尔弗雷德·亚罗爵士也有同感。1927年，他安排国家物理实验室给他做了一张床，模仿火车运动，每分钟摇晃80次，但摇晃的节奏不至于太不规律以免引起反胃。苏黎世的一个实验室正在研究类似的东西，正在实验一系列不同的摇摆运动。但是，他们的发动机声音太大，必须放置在另一个房间里，所以还存在一定的挑战。[1]但是正如我们前面已经明确的那样，把睡觉算作什么也不做是在作弊。

追求什么也不做的方式可能会让一些人想起所谓的慢速运动（slow movement）。该运动始于意大利，人们抗议在罗马的西班牙大台阶旁开设了一家麦当劳快餐连锁店，呼吁回归慢食。从此，修饰词“慢”已经

渗透到了从时尚到研究生学习的所有领域。慢时尚鼓励人们只在需要的时候才买新衣服，而不是因为衣服的款式发生了变化。美国研究生的慢运动呼吁学生少做事情，结束那种“我太忙了”的状态，留出一些时间去“生活”而不是去做事。比如思考、空想、打瞌睡、陪宠物玩耍以及在大自然中散散步都是可以的。

慢校友推荐的大多数“生活”方式实际上涉及做，这非常具有启发性。我们几乎回到了本章开始的地方。做任何事，不管它是多么微不足道，似乎都是至关重要的，因为它让我们可以不带负罪感地休息。编织或翻阅杂志比愣愣地盯着天空更容易让人接受。那么，为什么要反抗呢？为什么不顺其自然呢？不要去尝试什么都不做，那太难了，做点小事吧。也许，你可以称其为悠闲。

1958年，《如何独自做到无为》（*How to Do Nothing with Nobody All Alone by Yourself*）[2]出版了。该书是写给儿童的，因为作者罗伯特·保罗·史密斯（Robert Paul Smith）相信，独自做事可以让他们了解自己。在该书中，作者列举了丰富多彩的方式，儿童可以用他们在家里或街上发现的东西来娱乐自己，比如一把破伞（他把它变成了风筝）。在书中，花时间坐着思考受到了称赞。不过，这实际上是一本教儿童独自玩耍的书。如果时间安排得过来的话，书里面介绍的很多事情我都想去尝试一下。例如，找到一支六边形的铅笔（我认为，一支有黑红条纹的铅笔看起来就不错），然后用美工刀在铅笔的一边削掉一个边长为半厘米的小正方形，然后向下移动一点，转到另一边，在那里你又削掉一个正方形。在你削掉一百来个小正方形之后，你的铅笔就会被像国际象棋棋盘那样的格子图案覆盖。做这样的事情没什么意义，但却非常吸引人，我想，人们会从中获得不可思议的满足感。

或许，你认为这是在作弊，因为严格来说，这并非什么也没做，而是在装饰某些东西。但是根据你的性情，这或许是最接近坐在椅子上凝视天空的方式了。也许，这就是为什么人们——我指成年人——喜欢拼图玩具的原因，也是为什么他们最近喜欢彩色书籍。我想，这大概也是像编织（或像我喜欢的钩针）这样的工艺仍然非常受欢迎的原因吧。一旦练习得足够熟练，做起来就不用任何思考。如此，你的双手在忙碌，而你的思绪却可以去到任何你想去的地方。再次，你又为自己赢得了休息的机会。如果这不算什么也没做的话，那它也很接近了。

即便如此，我仍然认为，我们大多数人，在更多的时候，应该努力去追求纯粹的什么也不做，这对我们有好处。正如阿尔贝·加缪所

言："闲散只对平庸的人来说才是致命的。"它可能不是一项需要安排的活动，因为我们知道强制性地不做任何事情会导致无聊。我们能做的就是，等待什么也不用做的机会自发地出现在我们面前，然后拥抱它，而没有必要像书记员巴特尔比那样走向极端。但是，当你正在工作时，被窗外的某些事物吸引而看向窗外时，不要抗拒，盯着它，看一会儿，然后回到工作。在工作繁忙之际，或许你可以去给自己沏一杯茶，但不要直接带回你的办公室，找个地方坐一会儿或站一会儿，喝喝茶，暂停几分钟，让自己喘口气，也让你自己休息一下。什么都不做，哪怕就那么短暂的一会儿。如果什么也不做太难了，那就别刻意去做事，或者几乎什么也不做。

[1]Crivelli, F. et al （2016） ‘Somnomat: A Novel Actuated Bed to Investigate the Effect of Vestibular Stimulation’.Medical & Biological Engineering & Computing, 54 （6）, 877–89

[2]Smith, R.P. （1958） How to Do Nothing with Nobody All Alone by Yourself.New York: Tin House Books. There’s also a lovely summary on Brainpickings, 24 10 2014. https://www.brainpickings.org/2014/10/24/how-to-do-nothing-with-nobody-all-alone-by-yourself/

04 听音乐

每个月的某个星期五晚上，一群中年男子就会聚集在伦敦东南部佩克汉姆地区的一个房间里。他们都留着胡子，大多数佩克汉姆地区的男子都如此。他们从事着不同的工作——教书、摄影等，其中有一个是喜剧评论家。他们聚在一起进行一个他们严肃对待的活动。然而，在他们来酒吧见面之前，他们似乎在到处闲逛。他们每次聚会都有一个明确的目的，但却没有人急于赶去约定地点。然后，人们开始捉弄同伴。他们在客厅里抢占好位置。最先到的人抢占了沙发和扶手椅，后到的人则只能坐在地上，或靠在墙上。接下来活动该开始了，是听音乐的时候了，唱片即将开始播放。只有这个月选定的音乐播放人知道曲目是什么。他走向一个放在餐具柜上的黑色的唱机转盘，那是20世纪50年代的老古董了。他把唱针放在唱片上，音乐就开始播放了。

这是黑胶俱乐部。这些老乐迷的聚会类似于读书俱乐部。在读书俱乐部，朋友们轮流到每个会员的家里聚会，每月一次，讨论一本选定的书。但是黑胶俱乐部的规则比大多数读书俱乐部都严格得多。就我个人的经历而言，在读书俱乐部中，人们花在八卦和喝酒上的时间几乎与评论文学的时间一样多。

一旦开始播放音乐就没人说话了。在听完音乐，或者更准确地说是听完唱片的一面之前，所有的谈话都是被禁止的。只有当唱片的第一面播放完了，人们才迎来第一次发言机会，来表达自己对主人所选音乐的感受。俱乐部的成员告诉我，如果没有这个规则，没有人会好好地听音乐。听完音乐后，他们全都开始回忆他们十几岁时第一次看到齐柏林飞艇乐队、性手枪乐队、戴维·鲍伊时的情景。这很有趣（他们也能及时获得乐趣），更重要的是，他们自己沉浸在音乐中，从中体验了它救赎的力量。

音乐能影响我们的心理，这一点无可争辩。所以在本章中，我不是去问什么使音乐变得特别，而是要问什么样的证据告诉我们要如何尽可能地去利用音乐来让我们获得休息。安娜·弗洛伊德中心的一项最新研究表明，听音乐是25岁以下人群最常见的自我关怀策略之一。黑胶俱乐部的事实表明，中年人，甚至年龄更大的人，同样认同音乐具有治疗功

效。

莫扎特，模糊乐队或者任何你喜欢的音乐

答案很明显暗藏机锋：一般而言，你如果想通过听音乐放松，应该选择自己喜欢的音乐。人们音乐品味之间的差异远远超过了人们对不同类型景观的偏好。对景观而言，大多数人会选择海滨或山岳。对于音乐，我们对某些音乐流派的反感程度要比对某种景观强烈得多。伦敦的几个地铁站通过大声播放古典音乐，竟然成功地阻止了大批年轻人在以毒品交易闻名的地区的车站周围闲逛。游手好闲的人无法忍受这种音乐，很快就到其他地方去了。当然，这可能对那些碰巧也讨厌这种音乐的奉公守法的人不利，但是，它的确非常有效。就我个人而言，我喜欢用最大的音量播放维瓦尔第的音乐。

常常有人认为古典音乐是音乐成就的顶峰。钢琴演奏家詹姆斯·罗德斯在他的书《器乐曲》中讲述了诸如拉赫玛尼诺夫、巴赫这样的作曲家如何帮助他在虐待和毒瘾这样的极端状态下存活下来。下面就是他听德国钢琴家亚历山大·朗基奇演奏的舒伯特《第20号奏鸣曲》的感受。

音乐飘进你的耳朵，轻而易举地占据了你的心灵。我知道这听起来有点做作……我第一次听它是在维罗纳的一节钢琴课后……忍不住为乐曲所展示出的天才感动得放声大哭。它提醒我们关注世界上一切伟大的事物……朗基奇令人叹为观止的演奏技艺，使整个奏鸣曲融入你的身体的每一个细胞。[1]

鉴于卓越超群的古典音乐能够引起人如此反应，那么有人声称它能对我们的大脑产生深远的影响就毫不奇怪了。其中最有名的论断当属莫扎特效应：听莫扎特的音乐，你会变得更有智慧。几十本为婴幼儿、儿童、成人甚至“准妈妈”准备的书和光盘宣称，它们能帮助人们利用莫扎特音乐的力量，促进智力的提高。但是，当人们要坚实的科学依据来证明听莫扎特的音乐可以让人变聪明时，画面就有点混乱了。

“莫扎特效应”这个术语出现于1991年，两年后发表的一项研究更令其广为人知。莫扎特无疑是个天才，所以，如果我们听听他那才华横溢的音乐，也许他的智慧会对我们产生一丝丝影响，这种建议听起来似乎有道理，也很具有吸引力。很快，成千上万的父母就开始向他们的婴儿

播放《小夜曲》和《魔笛》。到1998年，佐治亚州州长泽尔·米勒请求设置专门的财政预算来为每一个新生儿发放一张莫扎特音乐光盘。[2]

米勒州长的计划并没有延伸到动物身上，但也许他应该这样做。心理学家、《心智神话》（*Mind myths*）的作者塞尔吉奥·德拉·萨拉告诉我，在他访问意大利马苏里拉的一个农场时，农场主自豪地告诉他，他每天给奶牛播放三次莫扎特的音乐，因为他相信这会有助于产出更好的牛奶。谁知道其他人有没有也在这样做呢？金鱼饲养者和兰花种植者呢？

莫扎特效应被神话到了如此程度，你也许会觉得最初的研究者一定在1993年就发现了一些非常明确的东西。事实上，他们并没有。他们甚至没有说过有。他们的科学论文只用了薄薄的一页纸来描述他们的实验。在他们的论文中，没有任何地方出现过“莫扎特效应”这个术语。还令人意想不到的是，原始的研究里面甚至没有涉及孩子。与许多心理学研究一样，受试者都是本科生。[3]

以下是该研究团队的真实实验和实际发现。研究人员让36名学生在三种情况下完成一系列的心理任务。在每项任务进行之前，他们都可以任意选择下面三种之一：默默地静坐10分钟，听10分钟放松的音乐磁带，或听10分钟的莫扎特《D大调双钢琴奏鸣曲》。然后研究者会比较学生完成不同任务的得分，以此判断音乐是否起了作用。

在其中一项任务中，听了莫扎特音乐的学生表现确实优于其他学生。该任务是，让学生看着折叠起来的剪纸，预测当剪纸打开之后剪出的图形形状。这项任务实际做起来比听起来更难。实验中，莫扎特的音乐确实起了作用。但是听好了，这种增益效果，持续了15分钟，可不是让你一生都拥有超凡的智力，不是吗？

话虽如此，从神经科学的角度来看，音乐能使我们在一些非常具体的事情上做得更好，这仍然是非常有趣的。有一种假设，音乐的复杂性可能导致大脑皮层放电的模式类似于那些解决空间谜题的模式。多年来，进一步的研究接连发表。一项元分析收集了以前研究的资料，对另外的16项研究进行了重新分析，证实了听莫扎特的音乐确实能暂时提升大脑处理形状的能力。[4]

因此，说实话，听莫扎的音乐可以提升一项非常具体但并不非常有用的能力。不管怎么样，如果你喜欢听莫扎特，那么我想，你的大脑操

控图形的能力会有所提升，这算得上是额外的红利吧。但是，如果你不喜欢听莫扎特呢？好吧，别担心。在元分析发表数年后，人们开始认识到，莫扎特的音乐本身并没有什么特别之处。2006年，人们又进行了另外一次实验，测试涉及儿童，而且受试数量不再仅仅36人，而是达到了惊人的8000人。研究人员让三组孩子分别听3段10分钟的音频片段：莫扎特的《D大调弦乐五重奏》，关于实验的讨论，模糊乐队的《乡村房屋》、马克·莫里森的《马克归来》以及PJ和邓肯的《垫脚石》三首歌的混音。音乐确实再次提高了孩子们预测展开折叠纸张的形状的能力。但这次，莫扎特效应不敌“模糊增益”。听莫扎特音乐的孩子们做得不错，但是听混编的流行音乐的孩子表现得更好，也许是因为孩子们更喜欢这种音乐。[5]

2010年，一项规模更大的元分析证实，听音乐只会轻微地提高空间技能，并且其他类型的音乐与莫扎特音乐效果一样好。该研究的作者甚至把他们的论文取名为《莫扎特效应与去莫扎特效应》。[6]一项研究也发现，只要你喜欢，听别人大声朗读一段斯蒂芬·金的小说，也能同等程度地提升你的空间技能。这表明，起作用的不是某个具体的旋律，而是你在多大程度上专注于你听到的任何东西。[7]要在预测折纸方面做得更好，你所需要的只是一点认知上的兴奋——让你的大脑变得更加活跃的机会。

莫扎特效应的故事警示我们，对于我们听到的任何有关音乐有益的说法，我们都要谨慎。但这与本书的主题无关。我们的任务并不是寻找那些能让大脑更活跃的音乐，而是寻找那些让大脑获得休息的音乐。所以，有证据表明哪种音乐对此最合适吗？

从另一项关于人们夜间所选择的入睡音乐的全新研究中，我们可以从中得到启发。睡前听音乐的现象在27岁以下的人群中更为普遍，也许是因为年轻人更喜欢将手机放在床边。手机能让他们找到各种他们想听的音乐。还有一种解释：年轻人或许少有长期一起生活的伴侣。事实上，在该研究中，人们寻求的是睡眠而非休息。但是，96%通过听音乐催眠的人认为，音乐之所以有助于入睡，是因为音乐使他们感到放松。许多人也认为，音乐使他们心情平静，转移他们的注意力，或让他们绷紧的神经松弛下来。这些正是我们在寻找的能让人获得休息的东西。另一项研究发现，人们选择不同风格的音乐帮助入睡，其中选择古典音乐的占32%，选择浩室音乐[8]的不到1%。在众多的音乐家中，提到次数最多的是巴赫，其次是埃德·希兰，然后是我们的老朋友莫扎特。[9]问题的

关键在于他们自主选择音乐。由此出发，我们可以质疑市场上那些成百上千的据称能让人平静、放松入睡的音乐榜单的有效性。除非你喜欢所有的音乐，否则这些榜单上的音乐对你是无效的。

该项研究的受试者超过600人。当所得出的结论是基于比这少得多的样本时，我通常对其持谨慎态度。但这取决于设计，有时小规模的研究也可能最具启发性。我最喜欢的一项探究音乐与放松之间的联系的研究，受试者仅为8个芬兰青少年。他们每人都要花三个多小时来详细描述他们听音乐的方式，这给我们提供了丰富的资料去了解人们在现实生活中如何运用音乐。[10]研究者再次发现，对放松而言，听哪种类型的音乐似乎并不重要。不过，让研究结果变得有趣的是，最擅长使用音乐来改善情绪的青少年喜欢的音乐类型也最广泛。

兼收并蓄的音乐品味似乎有助于我们更好地放松，因为我们的情绪是多种多样的，有时候起作用的是严肃的巴赫的音乐，另外一些时候可能是伤感的巴瑞·曼尼洛。也许，对你来说最合适的是格里姆音乐[11]。我一直认为，参加《荒岛唱片》的嘉宾中，那些听起来在生活中最有条理的人就是喜欢多种音乐风格的人。从碧昂丝到贝多芬，他们喜欢的音乐类型十分广泛。在芬兰进行的那项研究似乎也证实了这一点。

因此，喜欢的音乐种类越丰富越好。那么音量呢？节奏呢？

[1]Rhodes, J. （2015） Instrumental, Edinburgh: Canongate, 204

[2]Sack, K. （1998） ‘Georgia’s Governor Seeks Musical Start for Babies’. New York Times, 15 01 1998

[3]Rauscher, F.H. et al （1993） ‘Music and Spatial Task Performance’.Nature, 365, 611

[4]Chabris, C.F. （1999） ‘Prelude or Requiem for the “Mozart Effect”?’.Nature, 400, 826–7

[5]Schellenberg, E. et al （2006） ‘Music Listening and Cognitive Abilities in 10 and 11 Year-olds: The Blur Effect’.Annals of the New York Academy of Sciences, 1060, 202–9

[6]Pietchnig, J. et al （2010） ‘Mozart Effect–Schmozart Effect:Meta-analysis’. Intelligence, 38, 314–23

[7]Nantais, K.M. & Schellenberg, E.G. （1999） ‘The Mozart Effect:An Artefact of Preference’. Psychological Science, 10 （4）,370–3

[8]浩室音乐（House）是一种电子音乐类型。最早出现在20世纪80年代初期到中期的美国，是由迪斯科发展而来的舞曲。——译者注

[9]Trahan, T. et al （2018） ‘The Music that Helps People Sleep and the Reasons They Believe it Works’. PLOS One, 13 （11） e0206531.doi:10.1371/journal.pone.0206531

[10]Saarikallio, S. & Erkkila, J. （2007） ‘The Role of Music in Adolescents’Mood Regulation’. Psychology of Music, 35 （1）, 88–109

[11]格里姆（grime）是一种流行音乐，起源于伦敦东部，它融合了车库、嘻哈、饶舌和丛林

等音乐的元素。——译者注

音量大还是小？节奏轻快还是舒缓？

想象一下，你好心抽出时间来参加一个心理学实验。你和另一个志愿者待在一个房间，要分别完成一些非常棘手的字谜。另一个人很快就做出来了。为了显示自己完成得快，他还对你说：“你还没有完成吗？”并且，他还说一些“稍有头脑的人都能轻易解开字谜”之类的话。然后这个粗鲁的人开始大声质疑你的能力，说些诸如“你反应这么慢，当初是怎样考进大学的呢？”“就算上了大学，肯定成绩很差劲儿”之类的话。再然后，他竟然大胆地开始批评你的时尚感。

你当时可能已怒发冲冠了，想知道这家伙到底是哪路神仙。当然，这一切皆是有意为之。这个所谓的志愿者，事实上也是研究团队的一员。为了确保让你真的生气，他可以自由偏离原定剧本，选择任何一个让你恼怒的话题，然后他就会对你挑三拣四，直到你气炸为止。[1]

你大可不必担心，因为你知道现在几乎不允许做这样的研究了。在臭名昭著的史坦利·米尔格伦实验中，研究人员欺骗受试者，让他们以为他们正在对人施以致命的电击。出于对该实验的反思，伦理规则被引入心理学研究。该实验是在1976年由心理学家弗拉基米尔·科尼领导进行的。为了实验的目的故意让人紧张不安，我想你们都能体会那是多么恶劣。但是为了挖掘音乐对情绪的影响，我们只能依靠这些数十年前的研究了。

用挫伤自尊的言论轰炸完受试者之后，接下来，科尼让受试者选择听两类音乐：其中一类音量大、旋律复杂，另一类则安静而简单。他们会选择什么音乐来平复心情，从侮辱中恢复过来呢？结果很明显：79%的人选择了更加简单、安静的音乐。控制组的受试也要完成相同的字谜，但他们不用遭受粗鲁的干扰。相比之下，控制组中的受试者选择两类音乐的比例是各占一半。科尼1976年的研究结果非常清楚：就如你想象的那样，当你感到压力和渴望放松的时候，你可以听一听轻松的音乐，不一定非得是纳京高的音乐或放松专辑，也可以是莫扎特的作品，但不要听太复杂的音乐。就我个人而言，我喜欢斯托克豪森，但当我感到紧张和兴奋时，就另当别论了。我丈夫喜欢德国前卫摇滚乐队“罐头乐队”，它的音乐以复杂和烧脑著称，但他放松时也不会听这样的音

乐。这确实是常识。如果我们心情好，我们可以尝试不同复杂程度的音乐，但如果我们心绪不佳，我们需要降低大脑的兴奋程度，这时简单一点的音乐最合适。

我们不只在烦心时才喜欢某些类型的音乐，身体疲倦时也同样如此。音乐心理学家阿德里安·诺斯和大卫·哈格里夫斯进行了一项实验，他们将志愿者分成两组。[2]一组人轻松地躺在床上，放松了7分钟。另一组则骑自行车锻炼相同的时间。同时，每个被试者都得到了宽泛地标记为“流行音乐”的两个版本：一个版本快而响亮，另一个版本舒缓而平静。每个人都可以自行决定听多长时间，如果他们愿意的话，可以随时切换到另一个版本。

对于该项研究第一部分的发现，你或许不会感到惊讶：人们选择与他们所进行的活动相匹配的音乐——骑自行车的人选择的是快且响亮的版本，躺在床上放松的人选择平静且舒缓的版本。然后，他们又用一组新的受试者重复该实验，不过程序上有一处关键不同。受试者是在活动完毕之后而非活动进行的同时选择音乐。结果因此而改变。在此情况下，“床上组”并没有表现出真正的偏好，但“锻炼组”更喜欢慢节奏的音乐。显然，骑自行车进行了激烈的锻炼之后，大多数人都累了，想放松一下，于是选择了慢节奏音乐来帮助他们放松。而那些一直在放松的人要么想继续保持放松，要么想活跃一下自己，因此他们相应地选择了不同的音乐。

[1]Konecˇni, V. et al （1976） ‘Anger and Expression of Aggression:Effects on Aesthetic Preferences’.Scientific Aesthetic, 1, 47–55

[2]North, A.C. & Hargreaves, D.J. （2000） ‘Musical Preferences During and After Relaxation and Exercise’. American Journal of Psychology,113, 43–67

气氛音乐

有意用音乐来改变情绪的做法是很常见的。有的抑郁症患者会做一个所谓的“快乐盒”，里面装满了在他们情绪低落时可能会帮助到他们的物品。盒子里的物品提醒他们，不管他们现在感觉多么糟糕，他们不会总是这样，世界上总有人重视他们、爱他们。盒子里装的可能是一些假日照片，一张来自朋友、能让他们开心一笑的明信片，一双最喜欢的袜子，某种很好闻的护手霜，一块巧克力，一封祝贺他们过去所取得的成就的贺信，甚至可能是一些纯粹为了好玩的气泡包装。有一样东西你能在大多数“快乐盒”中找到——一张能让主人感到高兴的唱片或一份音乐清单。

我们可以借鉴这种做法，做一个“休息盒”，里面装满可以帮助我们平静心情或放松的物品——一支带香味的蜡烛，或者一本最喜欢的书，几乎可以肯定，还有一些音乐。或许，我们已经试着用这些东西让我们的起居室和卧室成为放松的圣地。

关于不同音乐对我们情绪的影响，已有研究总结出了一些普遍性的规律。[1]这些规律并不出人意料，如响亮、快节奏的大调音乐最能刺激兴奋情绪，节奏有起伏则效果更佳；响亮的、快节奏的、流畅且音调高的音乐更有可能带来幸福感；缓慢低沉、节奏紧凑且和声不协调的小调音乐可能会引起悲伤的情绪。但对我们而言，最相关的发现是，节奏流畅、和声和谐、缓慢的大调音乐最有可能产生平静感。同样，我们大多数人都能猜到这一点，各项研究所做的不过是在证实我们的直觉而已。我们还必须记住，这些都是一般性的规律，并非在任何情况下都适用于所有人。此外，在实践中，当我们感到需要休息时，我们不太可能坐下来翻阅播放列表，或者查看我们的唱片收藏来找出一首完全符合“节奏流畅、和声和谐、缓慢的大调音乐”，我们只需找一首大致相似的、以前对我们起过作用的音乐就可以了。关键点是，它是我们所喜欢的那种音乐。

心理学家塔比莎·特拉汉曾研究过人们用来促进入眠的音乐类型。她强调，如果我们试图找到“完美的催眠曲”，就需要遵守某些心理学原则，但同时也要根据个人的喜好。这同样适用于寻找“完美的休息曲”。

研究发现，最具有镇静和抗焦虑的音乐应该由我们自己而非他人来选择。

研究情绪与音乐之间的联系的最佳方法为经验抽样的方法——研究人员要求受试者实时记录他们的活动和情绪。在瑞典，心理学家帕特里克·尤斯林给学生一套掌上设备，无论他们去哪儿都要随身携带。[2]他在每天早上九点到晚上十一点之间随机呼叫学生。只要一听到信号，学生就要在掌上电脑填写一份问卷，回答诸如他们是否在听音乐、当时他们还在做什么其他事情以及他们当时的情绪如何这样的问题。调查一直持续了两周。

当接到传呼机呼叫时，在64%的情况下，学生都在听音乐。学生们确信，音乐会影响他们的情绪。而我们这些在寻找最佳休息方式的人得知，当人们有意识地听音乐放松时，他们的情绪最为平静，这无疑令我们非常高兴。

在用音乐帮助休息方面，芬兰青少年的许多做法值得我们借鉴。他们说，音乐使他们感到放松的同时还能使他们精力充沛，让他们做好出门的准备。有时候这是有意为之。爱丽丝说，为了让自己充满力量，“我非常投入地唱着杀手乐队的歌。希望邻居当时不在家”。我们如果觉得需要休息，也许应该从一些平静的歌曲开始，当我们精力恢复之后，再转向充满活力的音乐。我们甚至可以创建一个“休息音乐清单”，让我们从深度休息中恢复活力。当然，清单中的每首歌曲都是我们最喜欢的。接下来，我们要讨论什么时候听音乐。

如果一天你压力较小，不是那么强烈，而又你想休息，几项研究表明，这种情况下听音乐的最佳时间是傍晚。当然，对于我们许多人而言，下班回家的路上或许是我们获得的第一个机会。如果你是在餐厅或者商店工作，那里可能一整天都在播放背景音乐，但那不是你自主选择的音乐，那么它可能会给你带来压力而非缓解压力。在这些情况下，傍晚回家，播放一些你真正喜欢的音乐，当然可以帮助你减轻压力，让你感到更放松。在休息调查中，受试者将听音乐选入前十。在此，我相信，他们所说的听音乐正是这种有意识、有选择地听。

在一天即将结束时，你播放音乐的动机可能会影响到它的效果。德国一项研究表明，用音乐来阻止思考可能会适得其反。在该研究中，研究人员不仅测量了学生在日常生活中听音乐后的主观压力水平，还要求他们用试管收集唾液样本，并将其储存在冰箱中。[3]随后，研究人员检

测唾液中一种激素和一种酶的含量。如果听音乐确实有助放松，那么压力激素皮质醇就会降低；但当人们听音乐只是为了分散注意力、转移当前的思考时，其结果则恰恰相反。

我20岁刚出头的时候，发现参加古典音乐会并不轻松。看到其他的观众是那么专注，那么入迷，我感到十分惊讶。他们几乎一动不动，没有丝毫的焦躁感。我以为他们全神贯注于音乐的每一小节和大提琴手琴弓的每一次运动。我觉得我一点也不专注。看着眼前的音乐会，我的思想已游离到了九霄云外，我努力将其拽回音乐会现场。

我的同伴喜欢音乐会，她告诉我，我思想的游离没有什么不对的。她说，事实上音乐会的目的之一就是让音乐解放你的思想。静静地坐在那里，没有什么干扰，你的思绪可以飘向远方；然后，收回思绪，你会听得更专注，看得更仔细。但是，过一会儿，你的思绪会再次飘走。同伴的话让我茅塞顿开，现在我听音乐会更放松了。出乎意料的是，当我不强求专注时，我好像更加专注了。

上次，我去皇家阿尔伯特音乐厅参加逍遥音乐节[4]的时候，我旁边的一个人更甚于我，他一整晚都在电子阅读器上阅读小说。期间，我一直在想他读的是什么，以至完全沉浸在阅读中。帕特里克·萨默斯是休斯敦大剧院的音乐总监。他讲述了一个故事。一次，在科文特花园皇家歌剧院表演歌剧《帕西法尔》[5]期间，正厅前排座位上的一位女士在整个表演过程中一直在发短信。“引导员试图阻止她，被她拒绝了。她的同伴试图劝阻她，也被她拒绝了。最后每个人都无可奈何，只得把注意力转回到瓦格纳的歌剧上来。”[6]显然，这种行为让帕特里克深感震惊。鉴于智能手机会对其他人造成很大的干扰，这位女士的行为在其他观看歌剧的观众看来是不礼貌的。也可能，瓦格纳优美的音乐和给朋友发短信的乐趣的结合是她放松的最佳方式吧。

[1]Bruner, G.C. （1990） ‘Music, Mood and Marketing’. Journal of Marketing, 54 （4） 94–104

[2]Juslin, P. et al （2008） ‘An Experience Sampling Study of Emotional Reactions to Music: Listener, Music and Situation’. Emotion, 8 （5）,668–83

[3]Linneman, A. et al （2015） ‘Music Listening as a Means of Stress Reduction in Daily Life’. Psychoneuroendocrinology, 60, 82–90

[4]逍遥音乐节（Proms）是在英国伦敦举行的古典音乐节，乃世界著名的音乐节之一。于每年夏天举行，历时八周，每天均有节目，多在皇家阿尔伯特音乐厅演出。“逍遥”的意思是参加音乐节的观众要一直站着观看演出，可以随意走动，尤似散步。——译者注

[5]《帕西法尔》（Parsifal）是德国作曲家瓦格纳创作的最后一部歌剧作品。——译者注

[6]Summers, P. （2018） The Spirit of This Place: How Music Illuminates the Human Spirit.

Chicago: University of Chicago Press, 70

独自听还是与别人一起听？

研究告诉我们，与人一道听音乐可以增强音乐的感染力。我敢肯定，黑胶俱乐部成员会赞同这一观点，当然，我也赞同。我从来不喜欢在电视上看格拉斯顿伯里当代表演艺术节，因为它让我感觉自己被遗忘了。现场观众的体验显然比我更加强烈，更为愉快。

欢快的音乐，就如格拉斯顿伯里艺术节的音乐一样，感染力通常很不错。这就是为什么人们会在门票开售的几秒钟前就登录格拉斯顿伯里艺术节的网站去抢票，这就是为什么人们愿意花费数百英镑在泥泞的沼泽地上扎营待上四天。他们希望成为音乐欢愉气氛的一部分。他们像我一样，不愿待在家里从电视上收看，那样不能亲身体验现场的感觉。

但是，当播放的音乐是悲伤的、压抑的时候，又会怎样呢？几十年来，父母们一直担心青少年聚集在房间里听他们眼中压抑的音乐。青少年如果喜欢哥特乐或EMO（一种独立的摇滚风格的音乐），父母就会更加担心。这些父母的担心是必要的吗？我自己也多少经历过迷恋哥特乐的阶段。我同其他粉丝一道，花了很多时间听仁慈姐妹乐队[1]和使命乐队[2]的音乐。我想说，这段经历没有对我造成任何的伤害。但是，这些爱好现在已经成为心理学家研究的严肃话题。之所以如此，其间也是有缘由的。我们知道，反刍思维不同于日常的忧虑，是指一个人过度地、反复思考同样的事情，并且只关注他们的痛苦感受和事情可能的原因，而不是去想任何解决办法。反刍思维与抑郁症有关，甚至会增加自杀的风险。

澳大利亚心理学家桑德拉·加里多曾着手调查，集体听几个小时的伤感音乐是会导致一种集体的反刍思维呢，还是会产生一种相反的效果——人们相互支持和相互陪伴？加里多通过心理健康和抑郁网站从澳大利亚、英国和美国招募受试者。在所有的受试者中，大约一半的人当时患有轻度到重度的抑郁症；其余的人过去很可能经历过心理健康问题，但在研究时没有感到沮丧。他们都接受了问卷调查。这些问卷调查他们是否同意一些说法，如“听音乐会让我想起生活中的悲伤事情”，或者“悲伤时我听的音乐成为我悲伤的理由”等。除此之外，问卷中还有一些有关集体听音乐的陈述，如“有时，当我和朋友在一起时，我们会一

遍又一遍地听同一首歌”，或“我的朋友和我喜欢谈论我们听的音乐与我们的生活相似的方面”，等等。每个参与者还要说出一首他们悲伤的时候可能听的歌名，这就为研究人员提供了一份歌曲清单，便于他们对这些伤感歌词进行深入分析。

研究的发现既令人震惊也让人担忧。[3]患抑郁症的人们确实听了更多消极音乐。与参与调查时未表现出抑郁的受试者相比，抑郁者更倾向于和朋友一起听，而非单独一个人听；而且在音乐播放时，他们更有可能进行反刍思维。不幸的是，尽管大多数人说听悲伤音乐会让他们感觉更好，但是患抑郁症的人却说这会让他们感觉更糟糕。因此，如果你有抑郁症，听悲伤的音乐——尤其是集体一起听——可不是什么好主意。但该研究的启示十分微妙。该研究发现焦虑的人确实能从集体听音乐中受益，或许是因为与小组中的其他人建立联系有助于他们应对焦虑。

那么，对于我们这些足够幸运没有经历极度焦虑或抑郁的人来说，又会怎样呢？集体听音乐与独自听音乐对我们心情的影响有很大不同吗？具体而言，集体体验是否更有助于放松？还是独自倾听更好？在前面提到的瑞典的那项研究中，人们在独自听完音乐后情绪最为平静，然后才是和同伴一起听。同样，芬兰青少年也很清楚，如果他们想在紧张的一天后放松一下，从而恢复精神，那么单独听音乐效果更佳。独自听音乐，可以远离他人，反思自己的一天，从中找到慰藉。

这些研究表明，为了放松，在家听音乐是最好的。然而，这并非是体验音乐的最佳方式。严肃的音乐家肯定会赞同这一观点，即专心致志地听，音乐才能发挥其最强的力量。我们在本章前面提到过的，休斯敦大歌剧院的音乐总监帕特里克·萨默斯无疑就属于严肃音乐家。他在最近的著作《精神家园：音乐如何照亮人类精神》[4]中，提出了一个非常大胆的观点：“倾听的艺术也许是地球上最重要的艺术。艺术，尤其是严肃的音乐，教会我们仔细倾听，专心地、聪明地、灵活地倾听。”

然而，帕特里克肯定不会建议最好的倾听要独自进行。像他这种地位的艺术家，自然认为体验音乐的最佳方式是玩音乐，其次是现场聆听，排第三位的听录音不知比前两种效果要差多少。

我相信这种说法颇有道理。当我感觉到完全平静和放松，对音乐的体验达到最深刻的时候，是我在音乐大厅里完全沉浸在音乐中的时候。但是，我们时间有限，不可能经常去演出现场。从某种程度而言，这就像一个魔咒。但是，幸运的是，我们生活在一个可以随时随地听音乐的

时代——几乎所有东西都可以录制下来。

所以，如果你想通过听音乐来获得休息，重要的不是你独自一人听还是与他人一起听，而是你要选择合适的环境和正确的音乐。正确的音乐，就是——再强调一次——你喜欢的音乐。

传声头像乐队的大卫·拜恩肯定会同意这条规则。他在其畅销书《制造音乐》的结尾写道，他喜欢那些从“旋律、死板的结构和谐音的桎梏”中解放出来的音乐，同时他也喜欢那些遵循这些准则的音乐。他拒绝将一种类型的音乐置于另一种之上。

但是，我将以拜恩的另一观察作为本章的结尾。在他的书的开头部分指出，现代世界到处都充斥着音乐。“我们过去必须付费去听音乐或者自己制作音乐；演奏、聆听和体验音乐在过去是非同寻常的事情，是一种罕见而独特的体验。现在，听音乐是再寻常不过的事情，而无声成了稀缺品，我们要为之付出代价才能品尝。”[5]也许，在这个喧嚣的世界里，最能带给人休息的声音就是无声。

[1]仁慈姐妹乐队（Sisters of Mercy）于980年成立于利兹，是一支摇滚风格的英国乐队。——译者注

[2]使命乐队（The Mission）是一支成立于1986年的英国哥特式摇滚乐队。——译者注

[3]Garrido, S. et al （2017） ‘Group Rumination: Social Interactions Around Music in People with Depression’. Frontiers in Psychology, 8, 490

[4]Summers, P. （2018） The Spirit of This Place: How Music Illumin ates the Human Spirit. Chicago: University of Chicago Press, 150

[5]Byrne, D. （2012） How Music Works. Edinburgh: Canongate, 137& 332

03 我想要独处

我从未独居过。在上大学之前，我一直跟父母住。上大学之后，我和朋友合住。之后，我搬去和我丈夫一起住。因此，我非常享受独自一人在家待上几天，独自一人占有整套房子这种新奇感。我可尽情享受这份静谧与平和。但这样的享受只能是短暂的，不宜过长。待不了多久，我就会走出房间，来到屋前的花园修剪枯枝败叶或给花草浇水。这并不仅仅是因为花园需要打理，而是因为我知道，在那里，我的邻居甚至是陌生人会停下来与我聊天。

独处的特别之处在于时间会变慢。白天，太阳走得慢吞吞的，夜晚也显得无比漫长。我之前写过一本关于时间感知的心理学图书，所以我清楚地知道时间是怎样扭曲的，以及为什么会扭曲。尽管如此，每当它发生时，我都依然为之惊奇。

这里有一个悖论。为何我在独处的一天中拥有的时间看起来更多，而我做的事却更少呢？独处之时，我睡懒觉、熬夜、玩手机，比平时花更多的时间看电视；我三餐无规律，至少要等到第二天才清洗餐具；我也不用与别人商量或考虑别人的感受。如此种种，虽自由但却缺乏计划，让人难以心安。

尽管如此，独处无疑别具特色，甚至充满魔力。独处之际，我确实感到更加放松。每当我丈夫从旅途归来之际，见到他时我心里充满了喜悦。同时，与之归来的还有我们正常的生活。对我而言，正常的生活非常充实、忙碌，充满了社会交往。

人类已经进化成一种社会性的存在，合作已经成为我们作为一个物种存活和成功的关键。在早期社会，处在社会边缘的人很快就发现他们处于危险之中——被野生动物猎杀或在受到敌对部落袭击时被同伴抛弃。随着社会的扩大和经济结构的复杂化，相互合作、互相信任和加强联系的需求变得愈发重要，而非相反。自私成就人类繁荣的观念也因不断受到人类学家、社会学家和经济学家的批驳而坍塌。

在广泛借鉴上述领域和进化神经科学领域的研究成果基础上，著名

学者理查德·威尔金森（Richard Wilkinson）和凯特·皮克特（Kate Pickett）在他们最近出版的《内心层次》（《精神层次》的续集）一书中得出了以下结论："毫无疑问，人脑是一个社会性器官。它的生长和发育是受社会生活的要求驱动的。这是因为人与人之间关系的质量一直是生存、幸福和成功繁衍的关键。"[1]

正是基于此，人类才不断进化，发现独自生活是很艰难的，甚至很痛苦。这种痛苦非常重要，它推动了人类的进化。社会神经科学家约翰·卡乔波（ John Cacioppo）认为孤独造成的伤害对人有积极的影响，它促使我们去寻找新朋友或改善现有关系，也促使我们保持与他人的联系。他把孤独比作口渴。如果你渴了，你就会去找水喝；同样，如果你感到孤独，你就会去寻找伙伴。几千年来，通过群体内的相互合作，人类才生活得安全，才能生活得更好。这就不难理解，为何生存机制会驱动我们去与他人建立联系。[2]

抛开这些进化的和社会的因素不谈，也抛开人们近来对克服孤独感以及它所带来的痛苦和压抑（孤独会带来痛苦和压抑这一点是无疑的）的极高兴趣不谈，有些人，事实上是很多人，都向往独处，并且只有到达了这种孤独的状态才会获得真正意义上的放松。萨特有句名言："他人即地狱。""休息调查"似乎也表明，只有在独处之时，我们才能获得终极的平静。该调查排在前五名的都是个人活动，而拜访朋友和探望家人或其他社交活动甚至都没有进入前十。有些人，特别是30岁以下的女性，认为独处是最能带给人休息的行为。

你可能会认为："哦，这完全取决于人们是否喜欢社交；渴望独处的人可能是性格内向的人，至少肯定不是外向的人。"然而，在"休息调查"中考察人格因素时，我们发现，尽管外向者比内向者更不喜欢独处，但外向者同样也认为独处的时候比和他人共处的时候更令人放松。

我们都渴望独处，但仅限于特定的时刻。我们都能联想到华兹华斯如"孤独的云"般漫游时所感受到的快乐，以及当他躺在沙发上"沉思"的时候，回想起在野外看到那些水仙花时所体会到的"孤独的幸福"。但是，值得注意的是，华兹华斯把舞姿摇曳的水仙形容为"一个快乐的伙伴"，而且虽然华兹华斯经常独自行走在湖区的山顶与谷底，他同样也经常与他的朋友柯勒律治及他的妹妹多萝西一起散步。所以，平衡和选择是我们对待独处的态度的重要因素。正如另一位伟大作家、法国小说家、诺贝尔文学奖获得者科莱特所言："孤独如酒，有时令人陶醉，有时令人感到苦涩。"[3]

[1]Wilkinson, R. & Pickett, K. （2018） The Inner Level. London: Allen Lane, 117

[2]Hawkley, L.C. & Cacioppo, J.T. （2010） ‘Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms’. Annals of Behavioral Medicine, 40 （2）, 218–27

[3]Colette （1974） Earthly Paradise. London: Penguin.

孤独与独处

今天，生活在城市中的人比以往任何时候都要多，我们周围到处都是人。同时，现代通信技术也将我们全天候地联系在一起。这让人感觉好像我们从未独处过。但事实上，这是一种假象。平均来说，在醒着的时间里，我们29%的时间是单独度过的。[1]我们应该停下来，好好消化一下这个事实。

很多时候，我们并没有真正意识到我们是孤独的。我们坐在屏幕前做一些无聊的工作，或者独自乘坐拥挤的火车、地铁或公共汽车回家，我们不认为这些是优质的“个人时间”，它们大多不那么令人愉悦。在一项研究中，研究者在一天中随意用传呼机联系受试者。每当传呼机响起时，受试者的唾液就被采集并进行化验。结果显示：平均来说，当受试者处于孤独状态时，他们的压力激素皮质醇较高。对于这个结果，没有什么值得奇怪的。不仅处于孤独状态下的人的皮质醇偏高，而且心理上感到悲伤和孤独的人的皮质醇也会偏高。[2]

心理学家克里斯托弗·朗和詹姆斯·艾弗里尔发现，当你独处之时，若想免于寂寞，你可以想一下你与他人之间丰富多彩的人际关系。

著名的孤独史学家芭芭拉·泰勒（Barbara Taylor）告诉我，当她的学生独自一个人的时候，她就让他们想一下谁与他们同在。经过仔细思考后，大多数学生的答案是“他们最爱的人”，少数几个人回答“上帝”。[3]

如果你觉得你没有真正了解你的知音，那么无论你独处与否，你都会感到孤独。与人隔离当然会导致孤独，但决定你是否感到孤独的往往是你生活中人际关系质量的高低，而非你是否与别人在一起。

朋友的数量也很重要。当人们觉得他们期望的密友的数量与他们实际拥有的密友的数量不匹配时，这种感觉也会导致孤独。艾奥瓦州立大学的研究人员发现，在大学生中，随着亲密朋友的数量接近他们认为的理想值，孤独感就会相应降低。[4]这个理想值的高低并不重要，那只是一个因人而异的主观判断。如果一个人觉得他们生活中缺乏优质的人际

关系，那么他们往往会感到孤独。艾奥瓦州的研究人员也发现了一些甚至连他们也感到吃惊的东西。当学生的朋友数量超过自己预期的数量时，学生又会开始感到孤独。或许，他们觉得朋友过多是一种负担；或许，尽管他们认为这些朋友是亲密的朋友，但事实上还不够亲密。还有一种可能——对我们研究目的来说最有趣的一种可能——这些学生朋友太多，让他们觉得自己没有足够的时间独处。

在“休息调查”中，我们问受试者：“孤独的反面是什么？”1/3的人无法回答这个问题。但在那些能够回答的人中，最常见答案是社会关系上的满足，其次是幸福和友谊。一次，我认识的一位名叫肖恩·奥哈根的音乐家在街上跟我打招呼，他说自从听了我主持的关于孤独的广播节目后，他就一直在思考这个问题。他对该问题的回答颇有见地：“孤独的反面就是渴望独处。”或许他是对的吧。或许不感到孤独的真正标志正是渴望孤独。

[1]Larson R.W. et al （1982） ‘Time Alone in Daily Experience:Loneliness or Renewal?’. In Peplau, L.A. & Perlman, D. （Eds） Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.New York: Wiley

[2]Matias, G.P. et al （2011） ‘Solitude and Cortisol: Associations with State and Trait Affect in Daily Life’.Biological Psychology, 86,314–19

[3]Long, C.R. & Averill, J.R. （2003） ‘Solitude: An Exploration of the Benefits of Being Alone’.Journal for the Theory of Social Behavior, 33 （1）, 21–44

[4]Russell, D.W. et al （2012） ‘Is Loneliness the Same as Being Alone?’. The Journal of Psychology, 146 （1–2）, 7–22

独处的迷失

独处对我们的自我认知有影响。这种影响可正可负，最终取决于孤独的程度。在此，让我们来思考一下孤独最极端的情形——骇人听闻的惩罚，即单独监禁。

一些被单独监禁过的囚犯告诉我们，当他们最初被关进一间单独的牢房时，他们觉得这是一种解脱。在单独的牢房中，他们要么空想神游，要么睡睡觉，不用受其他狱友的打扰。但是，这种监禁的生活是以思绪的神游开始而以思绪的毁灭结束。一个叫塔比尔的人，作为政治犯在北非被单独关押了好几个月。他告诉我："在那种情况下，没有人知道你在那里，所以你什么都不是，什么都不是。"

塔比尔的牢房既没有床也没有厕所，只是在高墙之上有一扇小窗户。在那里，白天漫长而安静。但是，一旦太阳落山，嘈杂的声音就会响起：那是监狱里的犯人在酷刑下发出的尖叫声。尽管那些声音听起来极为可怕，但塔比尔发现这些尖叫声在某种程度上让他感到安慰，因为这些叫声让他觉得他仍然生活在一个与他人共享的世界里，并非独自一人。[1]

克雷格·哈尼是加州大学圣克鲁斯分校的心理学教授，他致力于研究单独监禁对加州超大型监狱鹈鹕湾州立监狱囚犯的影响。在这个监狱里有1000多名囚犯被单独关押，有些人被单独监禁了十多年。那里的囚犯不会感到放松，对此，你丝毫不会感到惊讶。

那里每个囚犯对独处的反应都不一样。有的囚犯一直生活在恐惧中。从他们身后的门被锁上的那一刻开始，他们就生活在被隔离的恐慌中。有的囚犯在初期还可以勉强应付，但他们慢慢地失去希望，变得沮丧。随着时间的推移，缺乏刺激会影响囚犯的认知能力，他们的记忆开始衰退。哈尼曾见到过被关押的人永久地失去了自我意识的案例："我见过这种情况的发生，在那种极端情况下，一些人的自我意识从根本上完全被摧毁，以至他们无法再重建。"

在日常生活中，我们不断地利用人际交往来建立和重新认定自我身

份。一旦完全隔绝了与他人的接触，一些囚犯就会对他们自己的存在心存怀疑。现代派作家戴维·马克森在其杰出的小说《维特根斯坦的情妇》中探讨了这一问题。小说中唯一的主人公凯特是世界上唯一存活下来的人。凯特的内心一直纠结于以下问题：存在的意义是什么呢？如果你是这个世界上唯一存在的人，那么你真的存在吗？为此，凯特没有答案。不过，书中有一点与我们在上面探讨的孤独与独处的关系暗合。在马克森的笔下，他的女主人公曾发出这样的沉思：尽管听起来有点自相矛盾，然而事实就是如此——在她成为这个世上唯一的人之前，她也曾与现在一般孤独。[2]

为了保持某种自我意识，塔比尔每晚都自言自语或对自己唱歌。有时，仅仅为了获得一些与人接触的机会，他会采取一些行动，让监狱启动“提取囚犯”的程序，从而有机会与狱警打上一架。例如，他故意不服从命令，饭后拒绝交出餐盘。这种情况下，全副武装的狱警就会来到他的狱室，强行控制他。虽然在这个过程中身体会遭受疼痛，但这至少让他接触到了人类同胞。在整个监禁期间，塔比尔和之前的奥斯威辛集中营幸存者维克多·弗兰克尔一样，下定决心，不管狱警对他做了什么，他在思想上绝不屈服。他告诉我：“不管你做什么，不要放弃战斗。微笑，保持快乐，不要害怕任何人。”最终，塔比尔在住院期间设法从抓捕他的人手中逃了出来，并前往英国寻求庇护。

极端的隔绝导致的身份丧失会非常严重。但如果我们花少量的时间独处，这时的意识丧失就轻微得多，并且是对人有利的。独处的好处在于你没有别人强加给你的身份，可以自由地让你的思想漫游，完全不受他人的影响，从而来审视自己的真实身份和真实想法。有些人说要对自己有一个全新的认识。这种说法表达的就是，在人们需要做出最重要的决定时，普遍希望摆脱他人的影响。

一项针对美国18岁至25岁的年轻人的研究发现，独处有利于创造力的培养。[3]想想我们前面讨论过的空想的益处，你就会明白为何会如此。空想可促进创造力，但却只能在独处时进行；独处给我们的思想漫游创造了机会；独处也有助于我们处理情绪，让我们有机会反思生活中发生的事情，以便对未来做出最好的决定。

那些商界领袖有开不完的会，回不完的邮件，他们办公室的门一直开着，他们应该花更多的时间独处，以便做出正确的、合乎伦理的决定。[4]20世纪50年代末到60年代初，时任首相哈罗德·麦克米伦每天都会专门抽出一个小时阅读简·奥斯汀或安东尼·特罗洛普的作品。我怀疑现

在的首相是否还拥有这种机会。

独处可以让你变得专注，让你的头脑变得清醒，从而不会一直受他人的影响而分散注意力。独处并不是一个我们想要一直或长期保持的状态，但是偶尔的独处无疑有益于我们的健康，并有助于我们休息。

[1]This is from an interview I conducted for The Truth about Mental Health: Four Walls, BBC World Service, 16 06 2013

[2]Markson, D. （1988） Wittgenstein’s Mistress. Illinois: Dalkey Archive Press

[3]Bowker, J. （2017） ‘How BIS/BA and Psycho-behavioral Variables Distinguish Between Social Withdrawal Subtypes during Emerging Adulthood’. Personality and Individual Difference, 119,283–8

[4]Akrivou, K. et al （2011） ‘The Sound of Silence – A Space for Morality? The Role of Solitude for Ethical Decision Making’.Journal of Business Ethics, 102, 119–33

对独处的矛盾心态

真正重要的是你对自己的时间的掌控力。自己主动选择独处一段时间与迫不得已的独处完全不同。无论你多么善于交际，如果你能自主地选择独处的时间和方式，你一定会觉得非常享受；无论你多么内向，你会发现强加于你的独处会让你感到孤独。

近来，孤独问题吸引了媒体的广泛注意和报道。英国甚至有一位孤独大臣，负责协调政府各部门以解决这一问题。我与英国高校的三名心理学家和惠康典藏博物馆开展合作，在第四无线广播电台发起了“BBC孤独实验”。在该实验中，我们要求听众完成一项调查。[1]尽管回答这些问题需要大概30~40分钟，但全世界共有55000人参加了这项调查。这大大超出了我们的预期，我们为此感到震惊。同时，这也表明了人们多么重视这个话题。

有人将孤独说成是一种流行病。确实，孤独的人数正在增加，但这仅仅是因为现在世界的总人口增加了。若从比例的角度而言，情况就稍微有点混乱。一提到孤独者，首先浮现在我们脑海的，是一个老人独自待在家里，已数周没有见过他人，甚至连圣诞节也是独自一人。无疑，这是很多老年人生活的真实写照。但是，布鲁内尔大学的克里斯蒂娜·维克托（Christina Victor）研究了自1948年以来的英国的数据后发现，70年来，长期感到孤独的老年人的比例一直保持稳定，仅有6%~13%的老年人说他们在所有或大部分时间都感到孤独。[2]

此外，我们的调查还有一些其他发现。说自己经常感到孤独的年轻人的比例比老年人要高，中年人的比例介于两者之间。正如我所说，这与我们头脑中设想的情况有所不同。事实上，84%的受访者认为他们年老时会或者可能会感到孤独。但他们也说，回首往事，他们一生中感到最孤独的时光就是年轻的时候。

也许可以这样解释，在我们年轻的时候，我们发现孤独很难应对；而当我们成熟的时候，我们已经能更好地应对孤独，甚至更渴望孤独。或者，随着年龄的增长，我们学会了去欣赏独处带来的宁静。还有一种可能是，这与我们调节情绪的能力不断增强有关。年龄渐长的一个最大

的好处是，在事情出错时我们更善于自我安慰，就像婴儿逐渐学会了自我调节，从睡梦醒来后不需要大人的安抚就能重新安然入睡一样（这会让他们精疲力竭的父母大感宽慰）。所以就像儿童一样，我们也逐渐学会了通过分散注意力或者换个角度看事情来改善坏心情。

成年后，我们调节自我情绪的能力会继续提高。多年的经验使我们明白，我们不会总这样，我们可以想办法让自己感觉好一点。我很好奇，这些技巧是否与孤独感有着一种特别的关系？也许，我们只是变得更加习惯于处理这种令人不快的感觉，并了解到大多数时候这种不快不会持续很久。或者，我们想办法来缓解孤独，比如寻找新的朋友，或者设法重振旧谊。

不管我们采取什么方式去减轻孤独，重要的是我们需要采取行动。长期孤独与身体状况差之间存在某种关联。相关研究发现，那些声称长期孤独的人患心脏病、中风[3]、高血压[4]、寿命低于预期[5]的风险会高出正常人1/3。这些都是很严重的后果。但是，很多研究都是横断面研究[6]，只反映出了某一时间点上的情况，所以，我们不能确定孤独与健康不佳谁是因谁是果。有可能的情况是，令人不愉快的隔绝导致身体炎症加剧，从而导致了更多的疾病。但情况也可能刚好相反，疾病会妨碍人们的交往，所以也可能是健康不佳使人们变得孤立，从而感到孤独。又或者，统计中孤独的人之所以健康欠佳，是因为孤独让他们丧失了照顾自己身体的动力。当然，两种情况皆有可能。

虽然很难弄清两者之间的因果关系，但相关研究明确告诉我们（这是任何一个曾感到孤独的人都能告诉你的）：孤独对幸福有重大影响。有可靠的证据表明，孤独会导致悲伤，影响睡眠质量。[7]孤独还可能导致如下恶性循环：人们因感到孤独而不愿意去社交场合，对任何拒绝的迹象都变得极度敏感，而这些反过来又使他们感到更加孤独。研究表明，如果一个人感到孤独，那么一年后他们比其他人更有可能患上抑郁症。[8]

在现代社会，我们生活在一个个如原子般微小的单位之中，社区之间也缺乏联系。因而，我们往往认为孤独是现代生活的弊病造成的一种现象。研究孤独和独居历史的历史学家芭芭拉·泰勒（Barbara Taylor）指出，尽管古人不常用“孤独”一词，但孤独这种令人不快的情绪自古有之。在17世纪以前，孤独这个词很少用来描述人类，而是经常用于描述一些单独的事物，比如一棵树或一栋建筑物，或者是华兹华斯诗歌中的“单独的一朵云”。几个世纪以来，随着人们认为现代世界已经成了一

个疏离的世界，“孤独”一词逐渐被越来越多的人使用。

孤独大体而言是负面的、消极的。在过去几个世纪里，“孤独”一词有多种含义，其中既有消极的也有积极的。18世纪以前，孤独常常指的是乡村生活。富人说“退隐独居”，意思就是他们去过乡间的庄园生活。事实上，他们并非独自一人生活在那里。除了仆人外，他们还带去了他们的家人和好友。在古代，人们有一种感觉，似乎只有在隐居时才能寻求真理。对哲学家而言，这完全没有问题，因哲学家就如天上的神仙一样，可以独自生存，但对受教育程度较低的普罗大众来说，独居是危险的。[9]这与芭芭拉·泰勒在研究整个历史的过程中多次发现的一种观点不谋而合：在历史上，独居被视为是不自然的，甚至是不道德的。人们认为：“独居者是厌世者，是利己主义者，他们对普通人没有责任感。”14世纪的彼特拉克、16世纪的蒙田和18世纪的华兹华斯都在其作品中指出过孤独的好处，但他们同时也讨论了独居可能带来的痛苦和焦虑。

在今天的日本，我们可以听到这种观点的回声。在日本，独处和孤独是同一个词。独处被认为是一种积极的状态，人们写了数百本书来讨论这个话题。其中一些诸如《孤独的力量》《孤独是美好的》都是畅销书。在日本，独居的男性是女性的2倍，而且这一数字还在上升。冈本俊子是一位来自东京的作家，她经常到企业去帮助人们为退休做好准备。她现在正试图提升人们对孤独的负面影响的认知。她担心，对孤独的美化掩盖了有些人正痛苦地生活在孤独中的事实。

作为一个在文化上以集体主义而闻名的国家，日本的社会资本薄弱；而且由于工作中存在等级制度和讲究资历，人们很难在工作场所建立起牢固的友谊。在退休前那么长的时间里，人们几乎没有时间在工作之外发展业余爱好或结交朋友。因此，退休后的生活让人措手不及。通过暗示孤独是一种值得崇敬而非恐惧的状态，也许那些赞美孤独的书带给了人们一些安慰。但冈本仍然担心，很多人并非自己心甘情愿地生活在孤独中。具有讽刺意义的是，她觉得她的声音很孤单。当她试图在媒体上强调孤独的负面影响时，人们却告诉她，让她不要去打扰人们的宁静，不要去打扰人们的休息。

这种对孤独的矛盾心态并不是什么新鲜事。伟大的德国小说家托马斯·曼曾言：“孤独在我们身上孕育了新奇，孕育了陌生而危险的美，孕育了诗歌。但同时，它也产生了相反的结果，它也催生了变态的、非法的、荒谬的事物。”[10]那些读过艾米莉·狄金森（Emily Dickinson）和塞缪尔·贝克特（Samuel Beckett）这两位被孤独所吸引的伟大作家的作品

的人就会明白托马斯·曼的意思。

我们想独处，但也害怕独处。我们会对那些想要独处的人产生疑问。当有人邀请他出去时，极少有人说他想独自度过夜晚而拒绝对方的邀请。如果你不想出去，你需要找一个借口。为什么你宁愿独自一人也不愿跟朋友在一起？如果一位女士不想跟某人出去约会的话，她通常会说："对不起，我要洗头。"通过这样的方式，她委婉地拒绝了对方的要求。这个借口很好笑，但它似乎表明，独处也是可以的。

渴望孤独常常被视为病态，喜欢独处的人也被视为"放纵、危险的叛逆者，容易丧失理智"。[11]说一个人是"孤独的人"，是一种侮辱，而非赞扬。其潜在的意思是，如果这个人不是彻头彻尾的反社会者或更恶劣的话，那他至少也有点怪异。想一想，难道人们不是经常用"有点孤独"这个词来描写恋童癖者和连环杀手吗？

威廉·特雷弗的小说《费利西亚的旅程》曾荣获大奖。在该书中，表面光鲜但实则内心邪恶的希尔迪奇经常迫害那些脆弱的年轻女性。希尔迪奇就是独自一人生活在他已故母亲的房子里，他以一罐沙丁鱼当晚餐，会在上床睡觉前喝一杯奥瓦丁。书中对独居生活的描写令人毛骨悚然。[12]独处一段时间往往被认为是有益的，但一生中的大部分时间都选择独居则被认为是古怪的，可能会对健康和心智带来危害。对那些具有排异倾向的人，我们要保持警惕。

[1]The BBC Loneliness Experiment was devised by Pamela Qualter,Manuela Barreto and Christina Victor. The results can be found here: Hammond, C. （2018） 'Who Feels Lonely? The Results of the World's Largest Loneliness Study'. The Anatomy of Loneliness,BBC Radio 4, 01 10 2018. https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-theresults-of-the-world-s-largest-loneliness-study

[2]The Campaign to End Loneliness. 'Is Loneliness a Growing Problem?'. https://www.campaigntoendloneliness.org/frequently-asked-questions/is-loneliness-increasing/

[3]Valtorta, N.K. et al （2016） 'Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Coronary Heart Disease and Stroke: Systematic Review and Meta-analysis of Longitudinal Observational Studies'. Heart, 102 （13）, 1009–16

[4]Hawkley, L.C. et al （2010） 'Loneliness Predicts Increased Blood Pressure: 5 Year Cross-lagged Analyses in Middle-aged and Older Adults'. Psychology and Aging, 25 （1）, 132–41

[5]Holt-Lunstad, J. et al （2015） 'Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-analytic Review'. Perspectives on Psychological Science, 10 （2）, 227–37

[6]横断面研究（Cross-sectional Study）是通过对特定时点和特定范围内人群中的疾病或健康状况和有关因素的分布状况进行资料收集、描述，从而为进一步的研究提供病因线索。它是描述流行病学中应用最为广泛的方法。——译者注

[7]Heinrich, L.M. & Gullone, E. （2006） 'The Clinical Significance of Loneliness: A Literature

Review'. Clinical Psychology Review,26 （6）, 695–718

[8]Cacioppo, J.T. et al （2010） 'Perceived Social Isolation Makes Me Sad'. Psychology and Aging, 25 （2）, 453–63

[9]The interview I did with Barbara Taylor is in The Anatomy of Loneliness. BBC Radio 4, 02 10 2019. https://www.bbc.co.uk/programmes/m0000mj8

[10]Mann, T. （1912） Death in Venice and Other Tales. London: Vintage Classic Europeans

[11]Detrixhe, J. et al （2014） 'A Lonely Idea: Solitude's Separation from Psychological Research and Theory'. Contemporary Psychoanalysis,50 （3）, 310–31

[12]Trevor, W. （2010） Felicia's Journey. London: Penguin

实现平衡

在现代，如果你为了得到一些休息而追求独处，虽然我们用语不同，但我们面临的问题一如既往，即如何不让个人时间变成孤独时间？

首先，重要的是要记住，独居并不能令所有的人放松。尽管在“休息调查”中它得分很高，但有些人会在独处的时间里反思自己生活中出现的问题，这会让他们感到悲伤或沮丧。从克里斯托弗·朗和詹姆斯·艾弗里尔的研究中可以清楚地看出，独处并不是对每个人都有好处。那些不喜欢孤独的人更可能通过看电视、打电话或者任何能与人建立联系的事情来驱散他们因缺乏陪伴而带来的孤独感。而有些人会感到焦虑和失落。

性格内向的人更热衷于独处，这并不奇怪。[1]独自一人时心情最好的人与他人在一起时情绪往往低于平均水平，而与他人在一起时心情愉快的人独自一人时则会感到更悲伤。但别忘了，当我们谈论的是休息而非玩乐时，在“休息调查”中，大多数性格外向的人仍然选择将独处作为最放松的活动。

如同儿童一样，我们逐渐学会了欣赏独处的时光。这种欣赏可能在儿童时期以前就开始了。当受到过度刺激时，甚至婴儿都会把目光从别人脸上移开。唐纳德·温尼科特是一位心理学家，他的著作可以给予家长们安慰。在作品中，他提出了一个观点：不要去做个完美的母亲，而要做一个“足够好的母亲”（他1970年时的作品确实只是写给母亲们的）。温尼科特还强调，孩子逐渐学会享受短时间的独处是非常重要的。他说，这种能力的发展是他们成长中的一项重大成就。他把童年时期的孤独称为“最宝贵的财产”。

一项对希腊7~12岁儿童的研究表明，即使是在上完小学前，儿童就明白独处是有益的。在希腊，孩子年龄越大，他们能列出的孤独的好处就越多，这些好处包括平和，安静，放松，反思，专注，解决问题，提前计划，梦想，摆脱批评，减少焦虑、紧张和愤怒，等等。2/3的孩子承认，独处有时是人类本能的愿望。[2]美国和欧洲的青少年平均有1/4的时间是独处的。如果算上他们在学校或与朋友相处的时间，他们独处的

时间超过了与家人相处的时间。[3]年龄越大，他们就越珍惜这段时间。这一发现源于一项在比利时佛兰德斯地区进行的研究。该研究对青少年进行了数年的跟踪调查，发现当青少年接近18岁、变得更加独立时，他们对独处的恐惧就逐渐减少。女孩比男孩先开始积极地看待孤独，随后男孩在看法上很快就与女孩看齐。[4]

也许，独处时间存在一个让青少年受益的最佳值。这一点已经在一项以芝加哥4个郊区的一群10~15岁的孩子为研究对象的研究中得到证明。[5]这些孩子每天要接到7次来自传呼机的呼叫，每次接到呼叫时，他们都要立即填写一份问卷调查。问卷上的问题包括：接到呼叫时他们与谁在一起，当时的感觉如何，他们是否自愿选择与此人待在一起。在父母和老师看来，那些喜欢独处的人的心理调节能力更强，但是他们独处的时间要适当，过多或过少都会带来更多的消极情绪。

那么，最佳值是多少？理想的情况是，孩子们需要用课外时间的25%~45%来独处。如果回过去看看本章开头的话，你就会很高兴地发现，这大致等于我们所有人独处的平均时间。这表明，作为成年人，我们直觉上非常擅长寻找适量的独处时间。

当然，孤独在不同的地方其含义各不相同。在学校里，不论是课堂内还是课堂外，都希望学生能善于交际。那些在课间休息时选择独处或看书的孩子被视为独行者，行为怪异。正常情况下，课间孩子们应该是一起玩或一起聊天。但是，并非每个在学校课间休息时选择独处的学生都希望如此。躲避他人对孩子来说是一件残忍的事情。学校环境的社交性质会放大没有多少朋友的学生的孤独感。在回应英国广播公司的孤独实验时，一位20多岁的年轻女士，同时也是一位盲人，写下了一篇令人心碎的博文。在博文中，她讲述了她上学的时候在吃午餐时是多么孤独。同时，她还列出了一份建议清单，这些建议帮助她找到了交谈的对象。这些建议包括：把教室门打开，以便她与别人交谈；提前想好一些话题，以便在课间休息时与老师交流；如果她知道同学有了新的宠物猫，她会去询问一下猫的情况。毕竟，老师们不能直接忽视她。哪怕是一段简短的对话，对她而言也非常重要。

值得庆幸的是，当我们成年参加工作后，我们在许多情况下并不需要在工作的间隙去进行社交（但这取决于你生活的地点。在日本，人们希望你在工作的间隙进行社交。同样，加州科技公司也越来越希望你这样做）。但是，正如我们在本章中发现的那样，在人们能自由选择如何安排工作中的休息时间的地方，享受独处、获得放松的关键是个人的选

择。当然，这同样适用于选择与人交流的情况。

[1]Maes, M. et al （2016） ‘Loneliness and Attitudes toward Aloneness in Adolescence: A Person-centred Approach’. Journal of Youth Adolescence, 45, 547–67

[2]Galanki, E.P. （2004） ‘Are Children Able to Distinguish Among the Concepts of Aloneness, Loneliness and Solitude?’ International Journal of Behavioral Development, 28, 435–43

[3]Larson, R.W. （1997） ‘ The Emergence of Solitude as a Constructive Domain of Experience in Early Adolescence’. Child Development,68 （1）, 80–93

[4]Danneel, S. et al （2018） ‘Developmental Change in Loneliness and Attitudes toward Aloneness in Adolescence’. Journal of Youth Adolescence, 47, 148–61

[5]Larson, R.W. （1997） ‘The Emergence of Solitude as a Constructive Domain of Experience in Early Adolescence’. Child Development,68 （1）, 80–93

令人放松的独处

独处是令人放松的而非痛苦的，这一点在多大程度上取决于我们人际关系的性质和牢固程度呢？弄清楚这个问题是非常重要的。心理治疗师乔纳森·德特克斯从依恋心理研究的视角观察了人们对独处的态度。[1]那些紧紧地依偎在父母身上的儿童将父母视为他们可以安全探索世界的基地。在这个年龄阶段，即使偶尔远离父母让他们充满了乐趣，孩子通常还是希望父母陪在身边。但是随着他们的成长，孩子们会倾向于远离父母，甚至是独处。当我们成年时，我们通常不和父母住在一起，可能也很少去看望父母。我们最主要的关系可能是与配偶的关系，或者我们可能独自生活。不管是哪种方式，如果我们对某个人有强烈的依恋，那么当我们独处时，我们就不太可能感到孤独。我们所依恋的一个或多个人并不需要一直都在我们身边，但是我们知道我们可以随时求助于他们。

心理学家亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）以需求层次理论而闻名于世。需求层次通常被描绘成金字塔形状。位于金字塔底部的是诸如食物、住所等生存的基本需求，而如爱和尊严的高层次需求则位于金字塔塔尖上。最快乐的人直达塔尖，满足了“自我实现”的需求。这意味着他们已经实现了自己的全部潜力，成就了所能成就的一切。这似乎是一个完美的状态。

不幸的是，根据马斯洛的说法，只有2%的人能到达顶层。现在，马斯洛的理论因缺乏严谨性而受到批评。他对谁实现了自我、谁没能实现自我的判断非常主观。他宣称爱因斯坦、贝多芬、埃莉诺·罗斯福实现了自我。有趣的是，他认为自己也实现了自我。他发现他自己、爱因斯坦、贝多芬和埃莉诺都富有创造力、自发主动、关心他人、聪明机智、能容忍不确定性并善于接受自己。他们很享受每天的“巅峰体验”。在那种状态下，他们感觉一切都棒极了，一切都那么完美，没有什么事情能让他们感到担心。

马斯洛发现，这些幸运的自我实现者比其他人更倾向于追求独处。这一发现似乎支持了我们在这一章中的观点：当独处是自愿的，而且是美满生活的一部分时，它是最令人享受的，也是最有价值的。

为了真正获得休息，我们需要远离他人，避开他们的喋喋不休。同时，我们也希望能避开我们自己内心的喋喋不休。适当的独处可以让我们回归自己的空间，关注自己的情绪，并有望能让我们感觉焕然一新。适当的独处还给我们机会去深入思考，去发现自我，激发创造力和新思想。

或许，我们应该试着安排一些独处的时间，但我们不应该给自己任何压力。怀着强烈的功利心去独处，未必能获得独处潜在的任何好处。如果独处的妙处是让我们可以从压力中抽身的话，那么我们最不想做的就是给自己施加不同的压力。独处之时，我们可以免受他人的评判，也不用保持一种社交时的形象。

社交媒体可以通过让人们相互联系来缓解孤独感，但使人“永远在线”的社交新媒体也让人们更难避免外界压力。不论如何，我们必须确保不让社交媒体剥夺我们独处的好处，否则我们在独处之时就不再感到放松。毕竟，如果我们经常和别人交流，还能称为真正的独处吗？

在本章结束之际，我想问大家一个问题：独处的最佳地方在哪里？如果你问人们独处时最常待的地方，答案是在家里。但如果你稍微改变一下问题，问人们最想独自待在哪里，你会得到一个完全不同的答案——在大自然中。[2]下一章，我们将转向大自然。

[1]Detrixhe, J. et al （2014） ‘A Lonely Idea: Solitude’s Separation from Psychological Research and Theory’. Contemporary Psychoanalysis, 50 （3）, 310–31

[2]Larson, R.W. （2014） ‘A Comparison of Positive and Negative Episodes of Solitude’. Master’s Thesis, Amherst: University of Massachusetts

02 走进大自然

乍一看，它就像一根巨大的、绿色的灯柱，然而顶端却没有灯。森林中间有一片空草地，而这根四米高的铁柱子就矗立在这片草地上。这根柱子究竟是什么东西？它为何会在此处？

19世纪中叶，这根柱子被整个打入这片漆黑的泥沼中，只有柱子的顶端露出地面。柱子位于惠特尔西沼泽（剑桥郡的一个大沼泽）的边缘，是该地区的最低点，也是英国的最低点。那时，人们准备将沼泽排干，为农业提供耕地。于是人们就将该柱打入土里，来测量土地的沉降和排水时沼泽的水位。该柱是当地赫赫有名的霍姆伍德庄园的（Holmewood Hall）主人威廉·威尔斯（William Wells）的智慧结晶。

很快，随着地面的下沉，这根标志杆就逐渐显露出来，到1957年，柱子的大部分都露出了地面，高高耸立，摇摇欲坠。于是人们用钢丝绳把它固定起来。钢丝绳从柱顶呈发散状连接到地面，看起来就像五朔柱彩带。

在水被抽干之前，惠特尔西沼泽是英格兰低地最大的湖泊。西莉亚·费恩斯（Celia Fiennes）花了将近20年的时间骑马环游了这个国家，她在1697年写道："惠特尔西湖宽3英里，长6英里。湖的中央有一座小岛，上面栖息着大量的野禽……当你踏入湖口时，宽阔的湖面令人生畏；大风忽起，强如飓风，非常危险。"[1]尽管湖面上有时会狂风大作，但该湖却是一个休闲的好去处，是帆船和赛艇的胜地。寒冬时节，人们蜂拥而至，来此滑冰、参加冰上集市。

然而，好景不再。由于农业用地的需求，湖水被排干。但是，150年后，2001年"大沼泽保护项目"启动，排湖为地的操作被颠覆，开始了退耕还湖。完成"大沼泽保护项目"大约需要半个世纪的时间，数千英亩的农田将被重新变为湖泊，并被划入英国最早的两个自然保护区。届时，大沼泽区将为几个世纪以来从未出现在该地区的生物，诸如鹤、蓝喉鸲甚至欧洲野牛，提供栖息地。如今，在这片恢复的湿地上，紫帝蝶和银丝贝母蝶等已在翩然飞舞。

恢复英格兰东部这一地区的生态环境与生物多样性只是该项目的一部分，该计划之所以能够筹集到数百万英镑的资金，很大程度上是因为它将为附近的居民提供亲近自然的机会。

该地区地势平坦，景色略显单调，在阴沉灰暗的日子里，看起来甚至有些荒凉。这不同于传统上风景如画的英国乡村。但该地生活宁静，有自己独特的魅力，特别是退耕还湖已经取得成效。我了解这个地方，并对该地有着特殊的感情，因为我就在附近长大，并且我的父亲是"大沼泽保护项目"的参与者之一。

在"大沼泽保护项目"开始不久，父亲曾带我去现场参观了这项伟大的工程。他知道，他无法等到这项工程竣工的那天，甚至连我也可能活不到那一天。我和父亲坐在高高的山脊上，俯视纵横交错的狭窄水道在这片绿色大地上向四面八方延伸，我们的思绪在时空中来回穿梭，时而想象它原来的样子，时而想象湖面恢复后的样子。在英国，比这更漂亮、更壮观的自然景观比比皆是，但是该地的这种曲折经历引人深思。

我父亲是一名鸟类学家，我和妹妹童年时代经常跟着他在乡间行走。现在每每回想起那段时光，我们都觉得非常幸运，但在当时，我们经常抱怨走得太多。那时，父亲不仅要求我们识别每只鸟的种类，还要去判断每只鸟的性别和年龄，说出它们是一岁、两岁还是三岁。我跟妹妹觉得这类信息对我们毫无用处。为此，我们没少抱怨。我们只想赶快回家，打开电视。

不过，好处是，每当老师要求我们从自然界收集一些物品带到学校时，我们都能非常轻松地完成任务。我们需要做的就是大着胆子，把手伸进父亲那件破旧的卡其色夹克的口袋。从那里，我们总能掏出一些东西，诸如被遗弃的知更鸟鸟巢、猫头鹰反刍时吐出的颗粒或是水獭的分泌物（水獭的粪便，如你所想）。

现在我居住在城市里，很少有机会去乡下，我很怀念曾经的乡村生活。因此，每当我去乡村散步时，我都十分珍惜这段时光。当看到有人在阳光明媚的下午待在房屋里看电视时，我感到十分失望。他们为什么不出来走走，欣赏一下美丽的大自然呢？生活在农村的全部意义不就是亲近大自然吗？如果我居住在这里，我觉得我肯定会经常出来走走的。

当然，我也可能不那么做。小时候，我宁愿待在家里看连续剧《加州公路巡警》，也不愿陪父亲去河边散步。即使现在，我也经常坐在家

里看电视放松自己。其实，我本可以走出家门去观看戏剧，去听音乐会，或者去参加其他文化活动。在伦敦，这样的文化活动每晚都有上百场……即使没有去现场，我也知道每天晚上7点30分左右，伦敦西区所有的剧场都会同步开演。我喜欢这种感觉。同样，如果我住在乡下，哪怕大多数时间都待在室内，但是只要我知道，走出大门几分钟就能欣赏到美丽的风景，我就一定会非常高兴。在上面的两种情况中，机会仍然在那里。如果你今天不想出门，改天总是可以的。也许，这种机会就像健康一样，只有当你失去它之后才会倍加珍惜。

对于像我这种居住在城市里的人来说，亲近大自然是逃离城市喧嚣的最常用的手段之一，是休息和放松的绝佳方式。通常，在乡村走很多的路虽然会让人感到劳累，但我们知道这会让我们的精神获得极大的放松。不过，不用行走也可以亲近自然。

[1]Morris, C.（Ed.）（1949） The Journeys of Celia Fiennes. London:The Cresset Press, 67

沐浴自然

我们发现，什么也不做其实是一件非常艰难的事。就如正念练习对一些人有用，而对另外一些人来说，其规则与技巧却是令人生厌的。我认为这就是我们为什么重视亲近自然的原因。静静地坐在山顶上，观察周围的山谷，你不需要做任何事情，或者不需要做太多事情，但这与躺在沙发上虚度光阴完全不一样。同样，躺在河边，看着汩汩河水，就比躺在床上更有意义。虽然去乡下会显得懒散，但这种懒散是情有可原的。因为我们在做事，哪怕我们只是身处自然之中而已。这是一件有意义的事情。

抽点时间，好好想想哪里是你最喜欢的地方。你可以选择任何地方，室内室外皆可。直到你选定一个地方为止。

你是选择了家里的一个房间呢，还是一个你喜欢的咖啡馆或小酒馆？还是选择大自然中的某个地点？你的答案很可能取决于你的心情。

在一项芬兰的研究中，研究者让住在两个城市中的人在地图上分别标出当地他们最喜欢的和最不喜欢的某个地方，并同时完成一份问卷来评估他们目前的情绪状态。结果表明，绝大多数不受欢迎的地方都是交通不太便利的地方。至于那些最受欢迎的地方则取决于受访者的心情。受访者中乐观开朗的人更倾向于选择一个居住场所，比如客厅；而情绪低落的人更倾向于选择某个自然景点。[1]

从蹒跚学步时起，我们就开始学习如何调整自己的情绪了。有时，我们会有意选择一个能改善我们情绪的活动。比如，我们生气的时候会离开房间，到外面走走；难过的时候听一些欢快的音乐。有时，我们可能自己都没有意识到我们在调整情绪。经过一天异常艰苦的工作后，在回家的路上你会不由自主地走到公园去散散心。[2]很多人都本能地认为：大自然会对我们有所裨益，能让我们放松，特别是当我们心情不好的时候。令人惊讶的是，科学家们到目前为止还没有弄明白大自然为何具有这种功效。

直觉上，我们知道大自然能够使人平静。在日本，人们认为森林对

人具有良好的治愈效果。为此，他们还专门起了一个名字——森林浴。当医生要病人想象一个令人放松的场景时，他们通常会让患者在脑海中想象出一幅阳光明媚的海滩景观或山区景观。诚然，我们脑海中想象出来的自然风景不论在视觉上还是在时空上都是非常具体的。例如，当一个人说他要搬到乡村去居住时，我们脑海里就会想象出他在一个完美的夏日欣赏户外风光的景象；而不是火车一再晚点后，他拖着疲惫不堪的身躯，在一个寒冷的夜晚，穿过一条漆黑的乡间小路回家的场景。

有人甚至把走进大自然视为一种治病的“良药”。理查德·马贝患有抑郁症。朋友们知道他长期以来热爱大自然，都建议他到乡间去走走。他的医生甚至还提议亲自开车带他去看附近放飞的红风筝。然而，一切皆徒然。我曾经去他诺福克的家中看望他，他告诉我这种“肤浅的自然疗法”事实上会起反作用。他说：“过去让我感动得无以言表东西，现在却引不起我情绪的丝毫波动。这种感觉糟糕透了。我感觉我被它抛弃了，因为我再也无法与生命中最重要的事情建立联系。”

然而，当他搬到东英吉利并且坠入爱河之后，他的病情渐渐好转，又重新开始感受到大自然强烈的感染力。“我知道，大自然的千变万化影响了我的心理。你盯着一片沼泽看十分钟后，您会发现它已经完全不同于之前。这种变化和从变化中恢复的感觉深深根植于我的内心。这才是对我影响最深的——成为一个有生命的系统的一部分，这个生命系统不像我们想象得那样可怕、那样僵硬老套，而是一个多变的、适应性很强的系统，在这个系统中，水驱动着一切。”[3]

奇怪的是，科学很难证明大自然能使人镇静，或者很难说明要使大自然能舒缓你的情绪，哪些因素是必不可少的。理查德·马贝认为起作用的是大自然的瞬息万变；有的研究人员认为起作用的是大自然中的绿色植物；还有研究人员认为起作用的是绿色植物与繁忙的城市景观之间的反差，或者说自然景观能够让我们放松的关键因素是没有任何人类干预的痕迹。

[1]Korpela, K.M. （2003） ‘Negative Mood and Adult Place Preference’. Environment and Behavior, 35 （3）, 331–46

[2]Jonson, S.A.K. （2011） ‘The Use of Nature for Emotional Regulation: Towards a Conceptual Framework’. Ecopsychology, 3（3）, 175–85

[3]You can hear the interview I did with Richard Mabey in All in the Mind. BBC Radio 4, 26 06 2012. https://www.bbc.co.uk/sounds/play/b01k1nl3

观景房

在宾夕法尼亚州的一家医院里，一位名叫罗杰·乌利齐（Roger Ulrich）的建筑学教授展开了一项著名的研究，并由此开创了一个新的研究领域。他发现，即使足不出户，你也能感受到大自然的好处。在1984年发表的一项题为《通过窗户观看自然景色可能会影响手术后的恢复效果》的研究中，他发现，如果接受胆囊手术的患者在观景病房中休养的话，他们需要较少的止痛药，甚至还可以提前一天出院，而那些在没有窗户的病房中休养的同类患者则需要更长的康复时间。[1]这项研究报告已经发表了30余年，至今仍有许多科学家引用这项研究结论。

仔细审视这项研究，我们就会发现其论证并不严密。尽管大多数人住院时更喜欢透过医院的窗户观看外面的树木而不喜欢盯着冷冰冰的砖墙，但仅凭此我们不能断言乌利齐的这项有名的研究能证明自然景观有助于人体的康复。乌利齐的结论是基于他对仅仅23位住在各类病房中的病人过往9年的医疗档案的调查。

由于调查对象的数量太少，我们并不知道被分配到这两种类型病房的病人是否存在其他差异，并且我们也不知道他们所接受的护理的质量是否存在差异。无窗的病房离护士站更近，因此医院通常把病情更重的病人安排到这里，以便让他们能够接受及时的护理，这也能解释为什么他们住院的时间更长。另外，他们吃了更多的止痛药可能是因为护士站就在病房附近，病人如果想要更多止痛药，护士们更容易满足他们的要求。

10年后，该研究团队在原先的基础上设计了一项更为完善的研究。这一次，病房里的病人观看的并不是窗外真正的大自然，而是观看大自然的图片。研究团队将大幅照片贴在了之前在瑞典乌普萨拉大学医院里进行了心脏手术的病人的病床对面的墙上。一些病人看到的是两岸长着整齐树木的河流或森林；另一些病人看到的则是抽象画、白板或空空的墙壁。这次，病人是随机分配到不同的病房的，因而得出的结论更令人信服，更让人感兴趣。结果，观看大自然图片的病人心情更为放松，服用更少的止痛药。[2]

有一点需要讲清楚的是，观看大自然并不能治愈疾病。但本研究表明，观看大自然能让我们休息得更好，这才是本书的读者最感兴趣的地方。同时，医护人员对此也非常感兴趣，因为休息可以帮助病人更快康复。

在过去的岁月中，研究者进行了众多的后续研究。但是，该类研究往往选取的研究对象数量太小，并且有时选取的研究对象已经在大自然中度过了很多时间，这就让人们对大自然的功效的普遍性产生了疑问。从户外自行车场地到有精神障碍的志愿者经营的农场，研究人员研究了众多不同场景中的情况，希望借此能证明我们的直觉——大自然为人类提供了一个宁静的庇护所。一些研究已经成功地证明了这一点，他们发现户外行走比室内行走更能让人获得冷静与平和。但也有研究员发现，起作用的是行走而非置身于大自然中；不管在室内还是室外，只要你行走，你就会感到放松。一项研究甚至发现，户外锻炼后人们感到更为焦虑。[3]近来，研究表明，哪怕只抽出一丁点儿的时间看看自然界的照片也能改善你的情绪。我说"一丁点儿"，真的是说只要一点点时间，也就是40秒的休息时间。研究人员向调查对象布置了一项十分棘手的计算机任务，任务之后有"一丁点儿"的休息时间。在此休息期间，调查对象要么看一张空空的、灰色公寓大楼屋顶的图片，要么看同一屋顶但经过数字技术处理后看起来像是平铺了草坪的屋顶的照片。不出所料，人们都喜欢选择绿色的屋顶。但是，如此短暂地看一下图片，会改善他们重回工作任务后的专注度吗？起初，似乎并没有什么不同。由于休息带来的恢复，所有人重新回到任务后都做得更好。然而几分钟过后，观看荒凉的、灰色屋顶图片的人精力明显衰退，而看了绿色屋顶图片的人仅仅是稍微有点儿走神。[4]

该研究表明，大自然可以显著提振人的精力。当你工作疲倦之时，如有机会短暂地走出办公室，走进附近绿色的大自然中，那么你一定不要错过这样的机会。不要担心老板的咆哮："你在上班时间溜出去做什么？"大声告诉他："我出来走一走以便提高工作效率。"

[1]Ulrich, R.S. （1984） 'View Through a Window May Influence Recovery from Surgery'. Science, 224, 420–1

[2]Ulrich, R. et al （1993） 'Exposure to Nature and Abstract Pictures on Patients Recovering from Open Heart Surgery'. Psychophysiology:Journal of the Society for Psychophysiological Research, 30, S7

[3]For an excellent review of the small number of studies in this area, see Thompson, C.J. （2011） 'Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Well-being than Physical Activity Indoors? A Systematic Review'. Environmental

Science & Technology,45 （5）, 1761–72
[4]Lee, K.E. （2015） ‘40-second Green Roof Views Sustain Attention: The Role of Micro-breaks in Attention Restoration’.Journal of Environmental Psychology, 42 （2015） 182–9

热爱自然源自天性

表面看来，置身于大自然中有助于身体的恢复，虽然还没有十足的研究证明这个观点适用于所有情景。但为什么置身于大自然中能够使人感到放松呢？有研究者认为，热爱自然是人类进化的结果。回到过去，我们的祖先生活在乡村，只有适应了那里的环境他们才存活了下来。如今，虽然大多数人都居住在城镇，但是我们喜欢大自然的基因被遗传了下来。

罗杰·乌利齐因医院窗户的研究而闻名。他认为，有着丰富植被的大自然具有特别的吸引力，因为植被预示着环境的安全与食物的丰富。他认为，我们喜欢类似热带大草原的地方。[1]对此，我不以为然。我承认，我确实喜欢植被丰富的自然。但对我个人而言，大自然指的是起伏的青山与幽深的河谷。这是英国典型的地貌特征，也是我成长的地方。我看不出我的这种喜爱与几千年前生活在热带大草原上的早期人类有什么联系。再说，热带草原上的植被也并不丰富。

据说，人类特别喜欢那些与热带草原上的树具有相同形状的树木，也就是那种树冠张开、像撑开的伞一样的树，而不喜欢圆形的或圆锥形的树。[2]在过去的4万年里，人类生活、繁衍的地方大多没有那种类型的树，他们居住在森林的边缘，还有很多人生活在沙漠中或热带荒岛上。非洲也并不是所有地方都有大草原。我喜欢的是英国橡树或者垂柳，我喜欢英国园林中的树形，这样的树形在我最喜欢的园林——东萨希克斯郡的大迪科斯特花园——中比比皆是。

还有一种说法，自然风景之所以能打动人心，是因为你一看到它，马上就觉得那是一个宜居之所。在这方面，城市就不能给人这样的感受。而我认为，这取决于你习惯于生活在什么样的环境中。就我个人而言，建满房屋的街道，而不是一望无际的沙漠或丛林，更适合人居住。此外，我对植被预示安全的说法也深表怀疑，热带大草原深深的草丛中潜伏着的可能是凶猛的狮子。同样，站在铺好木板的路上，从最佳的角度去欣赏瀑布，甚至连衣服都不会打湿，你看到的瀑布当然是异常美丽壮观的。但是，倘若你正乘着木筏在平静的河面上漂流，突然湍急的河流将你冲向瀑布口，这时的瀑布就是致命的。人类之所以能够在凶兽潜

伏的环境中存活下来，靠的是合作与群居，而非独自在大自然中闲游，寻求放松。因此，如果人类的进化确实与轻松的居住环境有关联的话，那我认为这些居住环境指的是在安全的住所，而非毫无遮蔽的野外。

进化心理学面临的困难是它提出的诸多假设难以被验证。你可以询问人们他们喜欢的树的形状，然后再到不同的文化中去求证它（即使如此，也很少有研究者进行该类研究，因它们实施起来非常困难）。但是，即使你发现所有的人都喜欢某种形状的树，你还得去思考，为什么人们的这种偏好有助于人类的生存、繁衍，而这种偏好不是其他的有助于人类生存、繁衍的特征的副产品呢？

你可以轻易找到很多类似的假设。例如，你可以说女人天生就应该待在家里照顾小孩，或者男人天生就是暴力狂（这样的观点不管对男人还是对女人都有失偏颇）。荷兰研究人员扬尼克·乔伊与比利时研究人员艾格尼丝·范登伯格对这类证据提出了批评。他们指出，“人类的进化让人看着植物风景就会心情愉快”的观点存在漏洞。[3]例如，有研究表明，大自然对人类情绪的舒缓作用在接触大自然的瞬间就会生效，但是很难解释清楚我们为什么会产生这种反应。为什么我们一看到植物就会瞬间平静下来呢？这对我们有什么好处呢？不像遇见一头狮子那样，我们需要立马决定是战斗还是逃跑。植物又不会移动，我们根本没有必要着急啊！

我承认，在过去，人们需要能够安全休息、放松和自我恢复的地方。因此，一些地方可能比另外一些地方更合适。但是，当我们谈论置身于大自然时，并不是说越原始的乡村就越招人喜欢。在瑞士进行的一项研究中，研究者让一半受试者在原始森林中行走，而另一半受试者在有人管理的森林里行走。在有人管理的森林里，一堆堆新砍伐的松树整整齐齐地堆放在一起。当两组人走出森林后，研究者对他们的情绪进行评估。结果发现，产生显著作用的并非原始森林，穿越有人管理的森林的受试者的心情明显好于那些穿越原始森林的人。因此，这项研究至少表明，驯服的自然比原始的自然更受人欢迎。[4]

人类对自然的美的感受会随着时间的推移以及文化的差异而有所不同。迷人的自然景观形式多样，没有固定的样式。并且，我们所谓的“自然”往往比我们以为的掺杂了更多人类干预的迹象。苏格兰高地通常被认为是英国最原始的地方，然而你看到的苏格兰高地景观也不过是多年的砍伐、放牧和打猎活动的结果。并且，在长达几个世纪的时间里，那些高山、沼泽与湖泊对人们来说不过是野蛮与荒凉的象征。直到

18世纪晚期浪漫主义运动之后，那些地方才被普遍地视为美丽平静之地。从更细微的角度来说，你视为仙草的东西在别人眼里却不过是杂草而已。生活在伦敦的我喜欢百子莲，对其呵护备至，然而，百子莲在新西兰的部分地区被视为入侵物种，不受待见。

进化论隐含的逻辑是，走进大自然是“人类传承的一部分”，因而我们在大自然中会感到更自在。[5]对此，我也深表怀疑。如果你从小在城市长大，乡村给你的印象可能就是泥泞不堪、臭气熏天，甚至是危机四伏。我有一些在北伦敦长大的朋友（他们现在仍然住在那里），他们认为穿过一块牛羊遍地的农田要比冲过一条车水马龙的双行道危险得多。夜晚的伦敦街头曾发生捅人事件，人们时常可以听到警车与救护车的鸣笛，但我的朋友们已习以为常，即使夜晚行走在街道上也丝毫不害怕。然而，在乡村一个宁静的夜晚，猫头鹰的一声鸣叫都能把他们吓破胆。

我喜欢在英国乡间散步，爬阿尔卑斯山，甚至穿越丛林。但即使在导游的陪伴下，举着明亮的火炬，夜间满是野生动物的亚马孙雨林也让我感到极度恐惧。行走在狭窄的道路上，你会不时撞上一张张像张开大嘴（是的，就像一张能吞噬一切的大嘴）一样的蜘蛛网。我猜测，即使最热爱英国森林的人，在这样的树林里过一夜，都会想起恐怖片《女巫布莱尔》，或《柳林风声》中鼹鼠的野森林之夜。几千年来，人类一直在乡间寻找食物，修建房屋，所以乡间就是家。但同时，他们在那里也会遭到野兽或其他部落的袭击，暴露在恶劣的环境中时，也会恐惧、生病和死亡。

一项小型的研究很好地证明了这一点。研究人员将学生分为两组，让这两组学生由不同的路线穿过一个乡村的公园。第一组学生要穿过一片开阔地，那里视野良好，不会迷路。而第二组学生要走的路视野不好，长满了灌木和荆棘。第一组学生一路神清气爽，而第二组学生则一路小心翼翼，担心路上布满了陷阱和其他危险。[6]

其实，所有的这些发现不过是常识而已。我猜测，那些将置身大自然排在最令人放松活动清单前列的人并不是受什么深层次的进化心理因素的影响，影响他们的更多的是文化因素。当我们在城市中度过了大量的繁忙时光后，到美丽宁静的乡间去待上一天无疑可以让我们感到平静。但是，如果你是在漆黑的森林里度过一个寒冷的夜晚，或者在开阔沼泽地里遭受了一整天的倾盆大雨，那这样的乡间时光不会让你感到丝毫的轻松与平静。

[1]Ulrich, R.S. （2008） ‘Biophilic Theory and Research for Healthcare Design’. In Kellert, S.R. et al （Eds） Biophilic Design: The Theory,Science and Practice of Bringing Buildings to Life. New Jersey: John Wiley

[2]Lohr, V.L. & Pearson-Mims, C.H. （2006） ‘Responses to Scenes with Spreading, Rounded and Conical Tree Forms’. Environment and Behavior, 38, 667–88

[3]Joye, Y. & Van den Berg, A. （2011） ‘Is Love for Green in our Genes? A Critical Analysis of Evolutionary Assumptions in Restorative Environments Research’. Urban Forestry & Urban Greening, 10 （4）, 261–8

[4]Martens, D. et al （2011） ‘Walking in “Wild” and “Tended” Urban Forests: The Impact on Psychological Well-being’. Journal of Environmental Psychology, 31, 36–44

[5]Parsons, R. （1991） ‘The Potential Influences of Environmental Perception on Human Health’. Journal of Environmental Psychology,11, 1–23

[6]Gatersleben, B. & Andrews, M. （2013） ‘When Walking in Nature Is Not Restorative – The Role of Prospect and Refuge’. Health& Place, 20, 91–101

摆脱焦虑

如果大自然能让人感到放松的特性并非源自人类进化的经历，那么我们得另外寻找原因来解释为什么大自然的影响力有时会如此强烈。

大自然表面看起来杂乱无章，但它常常具有分形特征[1]。同一形状会在大自然中重复出现。重复的次数越多，它们构成的物体就越大。想象一下由特定形状的岩石构成的海岸线，同一形状会不断重复，只是有时大，有时小，但其轮廓大致相似，分形特征广泛地存在于事物中。想象一下天空中大小不一的云朵，或者想象一下一棵树。同一种树的树叶大小不一，但其轮廓相同。同样，一棵树的小枝条就是一个大枝丫的缩小版。心理学家发现，一个景观中的重复越多，我们就越喜欢。[2]

一种假设认为，这种重复能让我们的大脑耗费较少的精力就能快速处理它接收到的风景信息，而城市里的建筑、桥梁和车辆形式多样，各不相同，我们大脑处理起来就要困难得多。乡下的风景不会增加大脑的负担，相反能让我们重新集中注意力，并在稍后让我们感觉轻松一点。这种解释称为恢复理论，它在某些情况下效果会更显著。如果你在嘈杂的办公室很难集中注意力，那么趁午休的时间去公园里放松十分钟吧，这会给你带来意想不到的效果。

或许，原因并不在于我们眼前所看到的东西，而在于让我们喋喋不休的大脑安静下来，特别是不要去纠结于那些带给我们坏心情的想法。斯坦福大学的一项研究为我们提供了线索，能解释我们的大脑中发生了什么。

起初，研究人员让受试者躺在头脑扫描仪上，通过扫描仪来寻找他们头脑的反刍性思考活动。反刍性思考是人们纠结于消极想法的标志。为了印证这个结果，研究人员利用问卷询问调查对象，在接受大脑扫描时他们是否在思考消极的事情。然后，调查对象要一个接一个地进行90分钟的步行活动。研究人员指定了每个志愿者的路线，并要求他们在沿途拍几张他们感兴趣的任何东西的照片。事实上，拍照只是转移志愿者注意力的一个策略，让他们不要去想该项研究的真正目的。当然，照相同GPS定位跟踪系统一起，也是一种监督手段，用来确保每个参与者确

实走完了规定的路程，没有跑到附近的咖啡馆里偷懒。

研究人员说第一条路线就像在宽广辽阔的加利福尼亚草原上，有稀疏的橡树和灌木，还有各种鸟类，偶尔也会看到松鼠和鹿，这听起来很不错，但其实就是斯坦福大学附近的一个地方，树木丰茂、满眼苍翠。步行的路线穿过了帕洛阿托城（因脸书而出名）和山景城（因谷歌而出名）等城镇，还要穿过风景较差的门罗公园。因此，这条路线更像是乡村而非城市——但并非我所说的严格意义上的乡间散步。尽管如此，在这条路线上行走还是挺不错的。

同样，为在城市道路上行走的人选择的路线也是附近能找到的最具城市特色的路线。但我们没有选择旧金山市中心，那里有乞丐和其他能让人联想到贫穷的东西。志愿者们行进的路线叫艾尔卡米诺街道，一条双向至少拥有六条车道的高速公路。但公路旁大多数都是一两层高的建筑，所以在这里你能看到广阔的天空。公路旁还种植了成百上千棵树以及巨大的湛蓝色的百子莲（这里的百子莲非常大，我家里种的与之相比简直就是幼苗）。这条路线算不上漂亮，但是人行道离车道较远，所以当我住在附近的汽车旅馆时，刚好可以利用这条路线来晨跑。正如研究人员选择的自然路线似乎并不是纯自然的一样，城市路线也不是纯城镇化的。表面上看起来这好像是该项研究的缺陷，但意想不到的是，这让研究结果更为显著。

步行回来后，每个人先要填写一次反刍思考的问卷，然后再次进行大脑扫描。你可能会认为，任何形式的长达90分钟的散步都会让人头脑清醒。但事实上，只有在大自然中散步之后，人的反刍思考才会降低。大脑扫描的结果也证实了这一点。只有那些在大自然中散步的人，其亚属前额叶皮层的活动才会减少，[3]而大脑的这个部位正好与我们的积极或消极情绪有关。

有人试图通过鼓励人们在大自然中思考来增强这种有益的效果。2010年，第一条幸福小径在芬兰农村的一条徒步旅行的路线上开通。小径边上的标志牌给步行者提供的信息不是关于动植物的，而是诸如“慢慢呼吸，放松双肩”或“心情变好”之类的文字。这些标志很受欢迎，可能有助于步行者更加放松。但是，很难评估路边的这些标志给人们的愉悦感带来了多大的额外影响。[4]

另外一种方法就是参加户外正念课程。课堂上，你全部的注意力都集中在你的感官上：倾听森林的声音，观察光线的变化，闻树叶的味

道，感受树皮和苔藓的质地，甚至品尝野果子和蘑菇（有专人为你挑选）。无疑，对许多人而言，这是一次非常轻松的经历。但是，把两种都具有放松功效的活动结合在一起会在多大程度上提升整体效果呢？这一点就很难评估了。就我个人的经验而言，在乡间行走时，我没必要有意识地去练习正念，它会让我自然地处于正念状态。

在你有意识地改变体验乡村的方式之前，你可以了解一下一项研究的结论。在这项研究中，研究员要学生观看起伏的斯塔福郡高原的照片。在观看照片时，能感受到与自然建立强烈联系的人并非那些关注图片细节的人，而是那些以此为休息契机，来欣赏自然、来反思自我、进行平和内省的人。[5]

这就是大自然能帮助我们放下日常烦恼的原因。为了充分利用自然，我们不仅要考虑大自然，也要考虑我们自己。我们在自然界的经历有助于我们在更广阔的视野下解决我们的问题。哪怕是在本地一个小小公园，也有成千上万的生物为生计而奔忙，丝毫不在意我们的问题。那还只是一个公园，真正的自然中的生物要多得多。

自然作家凯瑟琳·杰米在《视线》中记述了她在苏格兰的一片草原散步的经历。她发现一只飞蛾被困在了三块岩石之间的一个三角形小水塘里，它漂浮在水面上，奄奄一息。她想尽办法，尝试了两次才用一把茶匙将这只飞蛾救起来。即使那时她对这只飞蛾能否存活心存疑虑，但她还是全神贯注地拯救一个微小的生命。然后她站起身来，因为速度过快，感觉有点儿眩晕，随后展现在她周围广阔的世界让她心头为之一震。

“广阔的沼泽和湖泊，延绵不绝的草地，全部一览无余地呈现在我面前。之前我聚焦的那些微小的东西——一只飞蛾的眼睛、一小簇苔藓……无数如此微小的事物构成广阔无垠的沼泽，无数瞬间而逝的小事件演绎着沼泽的历程。细小的生物，如花朵、细菌——诞生，成长，裂变，缓慢地绽放它们各自的生命历程。而所有这一切，就在眼前，正在发生。你唯一需要做的，就是抬起脚来，从你狭窄的视野中走出去。”[6]

哲学家马西莫·匹格里奇，基于个体微不足道的理念，认为我们每一个个体，不过是宇宙数以万亿的生命中的一分子，因而他为自己制作了一部治愈型的幻灯片。他从一张自己家的照片开始，然后逐渐调长焦距，对准一个比一个远的事物。就像一个孩子在信封上写地址一样，先写下门牌号，其次街道名，然后依次写下城镇、地区、国家、洲、世

界、宇宙，直到无限（到无限+1——谁知道呢？）。这些幻灯片让他明白：眼前困扰你的事情，一旦放入宏大的体系之下，也许就没什么重要的了。

多年来，我采访了几名宇航员，每个人都给我讲了同样的故事：去太空时，他们会带上几本书让自己在休息时有事可做，但他们几乎都没打开过。原因何在？——窗外的风景。每当空闲时，他们恨不得将每一秒都用在从太空俯瞰地球上。

迈克尔·洛佩兹-阿里格利亚执行过三次航天飞行任务，并在国际空间站生活了7个月。他向我讲述了第一次从太空看到地球那一刻的感受："那些不可思议的能量会对我的身体产生非常强大的压力，这种压力随着发动机突然停止工作而消失，就像汽车踩了刹车一样。先前一直低头看着仪器和显示器，直到那一刻，我才终于有机会抬头看看外面的风景。我就是在那时看到地球的。那种观感难以描述，情绪非常激动。看到整个人类历史发生的地方就在我的下方的感觉真是太震撼了。从太空看到的地球跟地图和地球仪类似，不过感觉更加真实。当时飞船上只有我们7个人，与之相比，地球和地球上的人口显得庞大无比。"

这种视角对人们的影响被称为"总观效应"。安娜希塔·内扎米的博士论文就是研究总观效应的。在与宇航员交流时，她发现宇航员的意识转变了。在看到地球不过是浩瀚宇宙中一个受稀薄大气滋养的脆弱的球体后，他们产生了一种与他人紧密联系的强烈感觉，以及对地球这个星球的更广泛、更强烈的责任感。这让宇航员们具有了一种珍惜它、保护它的强烈愿望。斯蒂芬·霍金说，当你从太空中看到地球时，你获得了一个清晰的感受："一个星球，一种人类。"

那些环境运动的先锋十分重视来自太空的照片。安娜希塔认为，从太空看到的地球的照片对我们地球上的其他人具有一定的治疗效果。她的梦想是，电视上每次天气预报结束时都展示一张从太空拍摄的地球的照片，特别是沙尘暴或飓风的照片。无论它们发生在世界何地，都能给我们一个总体视角，并让我们认识到，尽管看到的新闻大多都是关于我们自己生活的地方的，但我们总是与一个更大的世界相连的。

在网上，你可以通过安装在欧洲航天局哥伦布实验舱上的一系列摄像机从太空观看地球的实况。[7]我现在就正在看。因为空间站目前位于大西洋上空，而那里是夜晚，所以我看到的是一片漆黑。但是在接下来的一个半小时里，当我一动不动地坐在办公桌前的时候，地球仍然会绕

着太阳转，空间站会完全绕着地球转。下一次我再看的时候，我看到了四周点缀着白云的西非光秃秃的棕色沙漠。这样的视角既让人震撼又让人平静。

我想知道在大自然中的积极的经历是否也有类似的作用，它提醒我们，与天地万物相比，我们是那么渺小和微不足道，从而让我们从更广阔的视角来看待我们目前的忧虑。当我们走进大自然时，世界看起来完整而平静，这给我们提供了一个去体验更深刻的反思的机会。[8]出去吃饭或参加聚会是非常有趣的，可以给我们带来快乐、幸福。还有另一种更持久的幸福叫满足。这需要更深刻的活动，从中能找到生活的意义，实现我们真正的潜力。置身于大自然中，我们能感受到自己在世界中的位置，从而实现这种幸福。

大自然在提醒我们时间流逝的同时，也给我们带来了重生的希望。当我们走过腐烂的树桩或垂死的灌木丛时，我们看到的是死亡和衰败，但同时，我们也注意到了重生的迹象。漫长的寒冬即将结束时，预示春天到来的第一个迹象开始出现。难怪，春天的乡间最受欢迎。

我还记得参观圣海伦火山的情景。圣海伦火山位于华盛顿州。1984年，圣海伦火山爆发，摧毁了周围的一切。10年后，我去那里参观，那里看起来仍然是世界末日后的景象。成千上万根笔直的、死去的树干像火柴一样横七竖八地散落在光秃秃的烧焦了的山坡上。然而，满目疮痍的景象中却孕育出了新的生命，植物破土而出，大自然正在恢复中。这样的景象让人惊喜，从中我们看到了新生和希望。

无论我们目前感觉如何困难，也无论我们找到出路的希望多渺茫，有一点是肯定的：时间会继续前行。未来正在来临，过去渐行渐远。大自然提醒我们这个事实。

[1]分形特征是指事物的局部与事物整体相似的特征。比如，一段海岸线在轮廓上相似于整个海岸线。——译者注

[2]Hagerhall, S.M. （2004） ‘Fractal Dimensions of Landscape Silhouette Outlines as a Predictor of Landscape Preference’.Journal of Environmental Psychology, 24, 247–55

[3]Bratman, G.N. et al （2015） ‘Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation’. PNAS,112 （28）, 8567–72

[4]Korpela, K. et al （2017） ‘Enhancing Wellbeing with Psychological Tasks Along Forest Trails’. Urban Forestry & Urban Greening, 26,25–30

[5]Richardson, M. & Sheffield, D. （2015） ‘Reflective Self-attentio A More Stable Predictor of Connection to Nature than Mindful Attention’. Ecopsychology, 7 （3）, 166–75

[6]Jamie, K. （2012） Sightlines. London: Sort of Books

[7]Earth Science & Remote Sensing Unit High Definition Earth Viewing System. NASA, 30 04 2014. https://eol.jsc.nasa.gov/ESRS/HDEV/

[8]Kaplan, R. & Kaplan, S. （1989） The Experience of Nature: A Psychological Perspective. Cambridge: Cambridge University Press

软魅力

2017年，伦敦的惠康典藏博物馆做了一个大胆的决定，将一个画廊空间交给公众，而不是像往常一样由专家花几年的时间来精心策划一个展览。收藏馆要求人们带来的物品能体现出人与大自然的关系。

然后员工们静静地等待着。如果让他们说实话，他们肯定会说他们非常担心。在一个以卓越著称的场所，允许参观者自己策划展览，效果不好怎么办？如果没人来又怎么办？

工作人员无须担心。在指定的日子里，人们在收藏馆外的尤斯顿大道的人行道上排起了长长的队伍。尤斯顿大道是伦敦最不讨人喜欢的大道之一，该大道有六条车道，往来的车辆络绎不绝，发出震天的吼声，并且，那里的空气污染也是首都最严重的。这是一个完全远离大自然的地方。尽管如此，人们还是耐心地站在那里排队，抱着他们的物品，就好像他们在排队参加古董巡回演出一样。但是，他们排队等在那里并不是想知道他们从来都不喜欢的瓷壶是否会让他们大赚一笔，相反，他们带来的物品不值什么钱，但对他们来说却有真正的意义。各种各样稀奇的物品都交给了博物馆工作人员，供他们挑选。以下是对其中一些物品的描述。

一个圆形木质气压计：其形状像铁饼，或像我祖父用过的那种巨大的旧卷尺。

81根拐杖：全部由种在一个花园里的泽西甘蓝茎制成，先后经过了晒干、切割、打磨和上漆等工序，最后还配上了粗糙的手柄。

一块正方形的人造草皮：色泽亮绿，看起来十分完美。但如果你仔细观察，人造草皮上已经开始长出杂草，就像一块厨房毛巾上的水芹——假植物上长出的真植物。

冲浪手板：一块光滑的砧板大小的椭圆形木板，其中一端是尖尖的。冲浪者用它追波逐浪。冲浪板的背面刻有一个名字“费利克斯”。费利克斯是罗莎的弟弟，他在2012年自杀了。当罗莎等待审讯时，她想减

轻等待带来的痛苦，于是她决定在32天内进行32次野外游泳，并且每次都在不同的水域。她说大海和大自然的力量可以治愈她的伤痛。

168个小巧的玩具：微小的甲壳虫汽车整齐地排列在一个巨大的、涂有彩虹颜色的正方形网格板上，就像一个布置精美的微型停车场。它的主人是47岁的斯蒂芬·霍尔。斯蒂芬在澳大利亚长大，喜欢收集真实尺寸大小的大众甲壳虫汽车。现在，他正在为他蹒跚学步的儿子收集小玩具。

两副只有15厘米长的白纸板棺材：一个上面有一只螃蟹的照片和“为了纪念梅德韦河畔郊野公园的螃蟹”的红色文字；另一个装饰着黑色波浪图案，用黑笔写着“以此纪念勇敢的螃蟹，它们为自己的生命而战斗，多希望它们还活着，愿逝者安息”。两具螃蟹棺材分别为10岁和12岁的姐妹所制作。她们在遛狗的时候，在沙滩上发现了数百只风干的死螃蟹，于是把其中一些装在收集狗粪的袋子里带回家。为了纪念螃蟹，女孩们为它们制作了棺材。5年后，她们仍然保存着棺材和里面的螃蟹。在描述她们的展品时，她们说：“我们是非常认真的。”

面对这些形形色色的体验大自然的展品，展览的策划人想出了一个办法，将这些展品按主题分类，尽管主题十分模糊，如“变化”、“想象”、“持续”和“仪式”。我在参观完这些展品后进行了一段时间的思考。我发现，研究人员很难弄清楚大自然为什么会对我们有如此深的影响，我认为这并不奇怪。一方面，带来这些展品的人似乎无论走到哪里都在寻找大自然，哪怕他们是用工具或在汽车里看大自然。另一方面，他们用大自然作为隐喻来帮助他们表达思想和感情，思考生与死，治愈自己。

当然，大自然治愈我们的能力取决于我们赋予它的意义。我们不应理所当然地认为每个人都喜欢大自然，或者总把大自然视为从工作中解脱的方式。如果你是一个生活在印度农村的农民，农村是你的慰藉之地还是你繁忙的工作场所？芬兰的研究证实，只有特定类别的地方才对人具有疗养功效。这些地方包括与童年记忆相关的地方、曾经居住过的地方、与身份相关的地方或可以思考现在规划未来的地方。[1]

我们之所以欣赏一些纯洁的事物，如鸟儿的歌唱，是因为鸟儿的歌声能唤起我们的记忆。在一项研究中，研究人员让人们想象一下，经过一天漫长的辛苦工作之后，或者在回家的路上与朋友大吵一架之后，他们终于有机会坐下来休息一下，这时，他们听到了一只鸟的鸣叫。这会

触发他们什么样的记忆或联想呢？研究人员播放了10秒钟50种不同鸟类鸣叫的片段，从黄脸吸蜜鸟、深红色罗塞塔鸟，到更熟悉的长尾山雀和普通的鸡，研究人员故意选择了一些澳大利亚的鸟类。实验的受试者都住在英国，对这些鸟类不太熟悉。

鸟鸣触发的联想非常广泛。一些人想起了家或童年时和祖母在一起的时光，一些人幻想着和家人一起去丛林冒险。并非所有的联想都是积极的，有些人想起了《神秘博士》或《双峰镇》，当然也有人想起了阿尔弗雷德·希区柯克的电影《群鸟》的某些场景。当研究人员问受试者鸟鸣的治愈功效如何时，鸟鸣触发的联想就是关键。毫不奇怪，如果鸟鸣让人想起了一些不愉快的记忆，那他们感到的就远远不是治愈了。

所以，具有治愈恢复效果的完美休息场所不会触发负面联想，相反，它拥有心理学家所说的“软魅力”。为了把我们的注意力从悲观的想法中完全转移出来，让我们获得宁静，这个地方需要具有适当的神秘性。它不但能让我们一见钟情，还能让我们浮想联翩。园林设计师就深谙此道。他们不但通过眼前的景观立马抓住你的注意力，还设计一个拱门或廊道，暗示其后藏有更多的美景。大自然也同样如此。想想大海，它既能吸引你注意，又显得神秘莫测。眼前的海景深深吸引了你，但地平线之外或海波之下隐藏更多的秘密有待你去探索。

我已经说过，这个领域的研究往往因样本太小而深受诟病。但近年来，一项研究自然风景对人体的康复作用的研究很好地弥补了这方面的缺陷。萨里大学的凯丽·怀尔斯调查了4000多名居住在英国的人。这些人告诉她他们前一周在大自然中的体验。研究发现，在海边或在官方指定的风景点（如自然保护区）最有助于人们的恢复。你需要在那里待多长时间呢？研究发现，人们在大自然中待至少30分钟，恢复效果才能达到最佳。[2]

最近，我又回到了大沼泽地区，独自一人坐在岸边，思考着不同的心理学理论，想弄清哪一理论最能解释为什么这么多人觉得在大自然中能获得宁静。我认为原因不在于大自然本身，也不在于我们在漫长的进化中如何看待它，而在于我们在生活中是如何看待它的。

荷兰的一项研究很好地证明了这一点。该研究对比了农民和游客对各种景观的看法。如果我告诉你，农民最喜欢有人耕种的、井然有序的、不会被洪水淹没的农田，而游客们更喜欢草地和边缘参差起伏的风景，你可能不会感到惊讶。[3]你若想找一个宁静之地，经历和意义非常

重要。我们自己的生活也是如此。就如宇航员从太空俯视我们一样，成千上万的人小如蚂蚁，匆匆地来来去去，置身大自然之中时，我们可以退一步，俯视整个人生。

对我来说，剑桥郡的沼泽地就是我这样做的理想之地。湖水正逐步回灌到这片沼泽，自然景观也正在逐步恢复。出于各种原因，这个地方对我来说意义非凡。当我回到那里，思考人置身于大自然时的奇妙心理时，我很快达到了另一种境界：我只是坐在那里，不再为这本书的撰写或其他任何事情而心焦，我的头脑很快就平静了下来，整个人处于平和之中。

[1]Ratcliffe, E. & Korpela, K. （2017）. ‘Time- and Self-related Memories Predict Restorative Perceptions of Favorite Places Via Place Identity’. Environment and Behavior, 50 （6）, 690–720

[2]Wyles, K.J. et al （2017） ‘Are Some Natural Environments More Psychologically Beneficial than Others? The Importance of Type and Quality on Connectedness to Nature and Psychological Restoration’. Environment and Behavior, 51 （2）, 111–43

[3]Van den Berg, A. et al （1998） ‘Group Differences in th e Aesthetic Evaluation of Nature Development Plans: A Multilevel Approach’. Journal of Environmental Psychology, 18, 141–57

01 阅读

我敢打赌，你小时候肯定玩过这个游戏。你一直等待某个人——最好是大人——坐在椅子上，跷起二郎腿，然后，你快如闪电，手掌像刀一样砍向跷起的那条腿的膝盖下面的韧带。他们的小腿会不由自主地踢出来，这时会响起孩子的欢笑声和大人的抱怨声。

很有趣吧。但我为什么要在阅读的开头提到膝跳反射呢？好吧，坐下来看看书，显然是一件令人放松的事，然而鲜有研究探讨过这一点。在为数不多的研究中，1928年进行的一项研究比较著名。该研究的设计者为芝加哥大学的埃德蒙·雅各布森医生。他后来因为发明了渐进式放松法而闻名于世（我们在“什么也不做”一章中讨论过渐进式放松方法）。所谓渐进式放松，是指依次收紧和放松从脚趾到前额的每一块肌肉，以此让自己平静下来。

你可能还记得，雅各布森将他的书命名为《你必须放松！》，这表明他并不真正理解如何放松。事实上，他很清楚，当医生让病人放松时，病人往往会变得很紧张。在测量膝跳反射（这是他1928年研究的重点）时，如果一个人变得紧张，肌肉抽搐程度就会增加。雅各布森想知道哪种活动最能令病人放松，从而减弱这种无意识的反射反应。

答案当然就是阅读。

雅各布森的结论是通过精心设计的实验得出的。在他的科学论文中，对实验中使用的复杂机械设备的描述就占了一页多。每位参与者坐在莫里斯椅上，用橡皮条将一条大腿固定在一块木板上。一个夹子夹着一个自动的电磁锤，对膝盖进行轻微的敲打。同时，用一根绳子和滑轮系统来精确地测量当小腿弹起时反射反应的幅度，雅各布森将其称为“膝跳振幅”。与此同时，他还安装了一套杠杆和连杆来测量膝盖是否移动。

雅各布森在论文中客观地描述道，在实验开始时，40名参与者中有5人“明显感到紧张”。这并不奇怪，因为他们肯定以为自己进入了酷刑室。如果所有的带子、锤子和滑轮还不够让人紧张的话，固定在墙上的

特殊隔音板可能会增加志愿者的焦虑感。事实上，这些隔音板只是用来防止外界噪声干扰的，而不是用来掩盖参与者的尖叫声。

尽管整个设置可能看起来相当荒谬可笑，但雅各布森的实验产生了一些有趣的结果。他发现，如果锤击太频繁的话——大约每隔30秒左右——阅读不能让参与者足够放松，膝跳反射也没有减轻。但如果敲击的间隔增大，阅读就会发挥它的魔力，人们也会变得越来越冷静。逐渐减轻的膝跳反射可以证明这一点。

该研究远非无懈可击。首先，参与者被要求大声朗读，这并非大多数人通常的读书习惯。更重要的是，实验没有控制组，没有研究没有读书的同数量的参与者在同样条件下的反应。这就不能排除志愿者膝跳反射的减轻只是他们逐渐习惯了敲击，更为放松，而与阅读无关。不过，实验确实证明了阅读能使大多数人放松。在该实验中，只有三名被诊断为“神经质”的人和一名志愿者因捆绑带过紧而例外。

尽管雅各布森的研究存在缺陷，但他显然意识到了阅读的价值。将近90年后，阅读在休息调查中独占鳌头，58%的受访者选择阅读为最能令人休息放松的活动。这些人似乎也懂得了幸福生活的诀窍，他们最有可能在衡量一个人的生活是否精彩的量表上获得高分。精彩人生是一个结合了自尊、目标、意义和乐观主义的概念。[1]

当然，那些愤世嫉俗的人可能会怀疑，调查中那么多人选择阅读，不过是为了显示自己的文化修养和智慧罢了，正如高三学生在他们的大学申请表中把阅读列为一种兴趣一样。对此最有力反驳是，调查中所有的反馈都是匿名的，如果受访者的只是想表现得勤奋好学的话，那么“什么也不做”似乎不太可能出现在休息调查的前五名中。当人们说阅读是一种放松时，我相信他们是真的这样认为。

[1]Diener, E. et al （2009） ‘New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings’. Social Indicators Research, 97, （2）, 143–56

放松和刺激

事实上，有些人发现，只有在看书时他们才感到放松。

招募书虫

读书甚众且欣然好之者，皆可自愿加入，以弘科学之道。

这是一则于1988年刊登在南非报纸上的广告，发起人为津巴布韦临床心理学家维克多·内尔。维克多·内尔热衷于招募读者，开展一系列的研究来研究人们的阅读习惯。每周至少读一本小说的人可以参加该实验。事实上，参加该实验的志愿者平均每周读4本书，而其中的一个四口之家声称他们一个月读了101本。[1]正因招募了众多读书如饥似渴的读者，内尔对阅读进行了迄今为止最为详细的研究，在本书中我将多次提及该研究。在该研究中，我最喜欢的一个问题是："一天，当你到达一个陌生的酒店，在你最喜欢读书的时刻却发现无书可读，你会怎么做？"人们的回答被汇集到"失意指数"，其中失意程度最高的人甚至说他们会感到"绝望"、"孤独"或"无依无靠"。人们的反应如此强烈，内尔认为，这些人几乎达到读书上瘾的程度了。

当然，对大多数人而言，一天不读丹·布朗[2]或乔安娜·罗琳[3]的最新作品还不至于让他们难受得直流冷汗或感到恐慌，但阅读在我们的生活中仍然是一件重要的事情。英国2018年的图书销售额超过了16亿英镑，这让我们对书籍在生活中的重要地位有了一定的认识。

我很惊讶，阅读竟然在休息调查中位列榜首。要知道，人们选择的并非最有趣的活动，而是最能让他们获得休息的活动。阅读不是一种被动的消遣，它需要付出相当多的努力。诚然，阅读不同于跑步，你可以躺在沙发上或吊床上读书，但你需要付出不同层次的脑力。

我们看到的是字母，将字母组成单词，从单词中获得意义，再将单词的意义和我们以前读过的事物联系起来。我们深入自己的记忆，在我们的脑海中建构图像。我们在心里模拟读到的场景和声音。此时，根据心理学家所说的“心智理论”，我们用自己的思维替代了作品中人物的思维，来理解他们的动机，猜测他们的想法，感受他们的情感。

奇怪的是，阅读不仅消耗脑力，而且还以一种意想不到方式消耗体力。维克多·内尔在招募书虫时的研究目标之一就是人们阅读时生理的变化。

首先，内尔让志愿者戴上半透明的谷歌眼镜，让他们听10分钟的白噪声，以至感到无聊；然后，他让志愿者们参加一系列活动：阅读30分钟，闭着眼睛放松5分钟，看照片，做心算，或者完成下面这样的谜题：

将一个红苹果平均分为两半后再次平分，这时苹果有几面是红色的，又有多少面是白色的？[4]

内尔同时进行了多种测量：他在参与者的面部、头部和颈部放上电极，以评估他们的肌肉活动；他记录他们心跳之间的间隔时间，测量他们的呼吸频率。所有的这些旨在帮助他评估志愿者的身体对不同活动的反应。

那么，你认为他们的身体在哪种活动中更放松呢？是戴着眼镜听白噪声时？是闭着眼睛放松时？是做心算时？猜谜时？还是阅读时？对这些书虫而言，为获得快乐而阅读丝毫不会让他们感到费力，也许你期望他们生理上的反应能证实这一点——阅读无疑不需要消耗体力。事实上，与感到无聊时或闭着眼睛放松时相比，志愿者们在阅读时生理上明显更亢奋。更让人感到不可思议的是，阅读比猜谜，甚至比做数学题更让人生理上亢奋。

从内尔的研究中，我们可以得出以下结论：阅读是一种放松（对喜欢阅读的人而言，尤为如此），但阅读是另外一种形式的放松——阅读时我们的大脑不会停止思考，我们的生理活动也不会停止。这就引出了一个问题：我们应该在睡前读书吗？

[1]Nell, V.（1988） ‘The Psychology of Reading for Pleasure: Needs and Gratifications’.Reading Research Quarterly, 23 （1）, 6–50

[2]美国作家，代表作有《达·芬奇密码》《天使与魔鬼》等。——译者注

[3]英国作家，《哈利·波特》系列图书的作者。——译者注
[4]There are four red sides and eight white sides.

睡前读书

尽管很多人确实发现阅读有助于大脑平静，但是心理学或生理学的理论并不能明确证明睡前阅读是一个好主意。

睡眠专家经常倡导“睡眠卫生”。“睡眠卫生”并不是要人们每隔几天就换一次床单，而是要严格地让卧室成为睡觉的地方，而非其他（如果你想知道的话，他们认为床事是个例外）。据此，你只会把卧室和宁静的睡眠联系起来，随着时间的推移，这种联系变得越强烈，你就越容易入睡。

正如你所预料，因担心过度刺激，睡眠专家往往对在床上看电视持否定态度，更别说玩手机了。然而，总的来说，书籍不在他们的谴责之列。这只是文化歧视的结果吗？还是由于他们认为阅读就应该区别对待？调查的结果似乎支持这样一种观点：如果你想睡个好觉的话，在床上看书比看电视更可取。一项对5000个英国人的调查发现，38%躺在床上看电视的人说他们经常晚上睡眠比较糟糕，而39%在睡前阅读的人说他们睡得很香。[1]许多研究睡眠的心理学家还建议说，如果你半夜三更还难以入睡，不要为第二天的糟糕感觉而焦躁，也不要担心需要做的工作，你应该走下床来，坐到椅子上（哪怕椅子冰凉），找一本书，读到你想睡为止。如果你幸运的话，当你回到床上时，焦虑与担忧消失了，你的身体急切地想钻入那舒适而温暖的羽绒被里直接入睡。

但是，我们已经知道，阅读不仅可以活跃大脑，也可以让身体活跃起来，那么，它又如何让我们放松，迷迷糊糊地入睡呢？维克多·内尔认为，虽然阅读能激活我们的精神和身体，但是当我们放下书时，我们身体的兴奋度就会下降。正是这种下降帮助我们入睡。这类似于洗完热水澡后，温度下降会让我们昏昏欲睡。这是一个有趣的假设，但我不完全相信。首先，它并不能解释为什么我们许多人读着读着就睡着了，也不能解释为什么熄灯之前阅读一堆烦人的电子邮件不会与读书有同样的效果。当你关闭笔记本电脑时，兴奋度也会下降，但在这种情况下很少有人能直接进入睡眠状态。

因此，尽管阅读令人放松，但为什么它会成为许多人睡前的最佳选

择呢？这仍然是一个谜。也许这与我们童年时的记忆有关。童年时，熄灯之前，我们都在听大人讲故事。但对我而言，这种解释仍然比较牵强，原因我将在本章稍后解释。

[1]The Sleep Council （2013） The Great British Bedtime Report.Published by the consumer education arm of the trading body for bed manufacturers.

懒散的消遣？

在有关阅读使人宁静的研究中，有一点非常有趣，那就是它的大部分有力的证据几乎都是偶然发现的。很少有人专门将阅读作为一种放松的方式进行研究。在研究其他活动中，一些人将阅读作为一种中立的任务，但是研究往往发现，阅读对人的放松效果并不比研究的目标活动差。

2009年在美国进行了一项关于瑜伽的研究。我猜想，作者本希望证明瑜伽是放松的终极形式，然而，不幸的是，他们选择了阅读这种特别能令人放松的活动来与之进行对比。研究发现，尽管在30分钟的瑜伽练习后血压和紧张程度确实有所下降，但阅读半小时的《新闻周刊》也能取得同样的效果。[1]

另一项在澳大利亚进行的实验中，研究者让经常练习太极的人在一个嘈杂的房间里进行一个小时的复杂心算，并不断提醒他们时间已经不多了，以此来给他们施加压力。与此同时，另一组人的一小时过得更加令人不愉快，他们观看一些可怕的视频。不出所料，看完视频后每个人都感到极度压抑。在接下来的一个小时里，研究人员让他们冥想、快走、读书或练习太极。在我看来，研究者这样设计的目的是想证明太极是一种理想的减压和放松的方式。但生理测试表明，阅读和其他活动在降低压力激素皮质醇水平、平复情绪方面与太极效果一样。[2]

当然，大多数读者都知道研究人员努力想证明的事情：阅读是生活中最令人放松的活动之一。在一项研究中，芝加哥的研究人员要求成年人写日记，列出他们所做的每一件事以及做这些事的动机。其中，34%的成年人阅读的目的是放松。当人们阅读时，89%的人确信阅读费力较少或者毫不费力。[3]

在几个世纪以前，人们对阅读可能令人放松的观点并不感到惊奇。事实上，那时阅读被认为是懒惰和放纵的表现。在18世纪的英格兰，坐下来读一本小说就如同“饮酒”一样，被视为恶行。除了懒散和放纵外，人们还认为阅读小说还会损害人的身体形态，引发火灾，因为在那个时候，人们需要蜡烛才能在漆黑的夜晚读书。在那时，人们经常将流动图

书馆与妓院、杜松子酒店进行比较。“阅读沙发”，我们今天听起来十分文雅，在那时却遭到了道德家和社会改革家的严厉批评。

2008年，学者安娜·沃格林奇将18世纪人们对小说的态度与今天电视引起的道德恐慌进行了类比。她写道：“如果说彼时的小说读者被认为是在往书上涂蜡烛并引起火灾的话，那么今天的电视观众则与吃垃圾食品并把番茄酱洒在地毯上联系在一起。”[4]今天，智能手机或平板电脑取代了小说和电视，成了人们恐慌的对象。我们似乎害怕一切让人沉迷、耗时又有趣的事物，尤其当那些事物是新事物时。

1988年维克多·内尔进行上述研究时，他甚至还发现了人们对阅读小说（尤其是通俗小说）不满的残留。他招募的那些饥渴的读者承认，他们读过的书中，几乎有一半可能会被高中英语老师判定为垃圾。那些读者认为，睡觉前看书完全可以接受，但在一天中其他任何时候的阅读都会让他们感到内疚。他们觉得，他们应该做一些更积极、更有用的事情。

[1]Rizzolo, D. et al （2009） ‘Stress Management Strategies for Students: The Immediate Effects of Yoga, Humor, and Reading on Stress’. Journal of College Teaching and Learning, 6 （8）,79–88

[2]Jin, P. （1992） ‘Efficacy of Tai Chi, Brisk Walking, Meditation and Reading in Reducing Mental and Emotional Stress’. Journal of Psychosomatic Research, 36 （4） 361–70

[3]Smith, C.E. （2000） ‘The Real-world Reading Practices of Adults’.Journal of Literacy Research, 32 （1）, 25–52

[4]Vogrincˇicˇ, A. （2008） The Novel-Reading Panic in 18th-Century England: An Outline of an Early Moral Media Panic. Ljubljana:University of Ljubljana

读者的精神世界

为了充分理解为什么阅读能如此令人放松，我们有必要思考一下阅读时我们的大脑会发生什么。在某些方面，我们对书籍的掌控要强于其他媒介。看电视时，你可以按暂停键、后退键，或者关掉电视，虽然我们通常不会这么做。多伦多大学的雷蒙德·马尔发现，一旦我们开始看一部电影或一个电视节目，就很可能从头看到尾，[1]因为大多数时候我们是与他人一起看电视的。读一本书就不一样了。除了最扣人心弦的惊悚小说，我们不太可能一口气读完。甚至当我们在专心读书时，我们可以不假思索地停下来，翻回到前面重读几段，或读到某个地方时完全睡着了。这一切都意味着我们花一段时间才能读完一本书，但这让阅读变得轻松。

我们按照自己的节奏和方式读书。这意味着我们可以掌控读书时的情绪。如果一个恐怖故事太过惊悚，我们可以把书放下；如果间谍悬疑小说悬念丛生，我们猜不出情节的发展，我们还可以作弊，直接跳到后面去看故事的结局。因为我们是和作者一起在脑海中共同塑造人物，我们可以决定把恶棍塑造得多么可怕，或者把英雄塑造成多么勇敢。如果我们愿意，我们可以虚构出一条和我们的街道一样的街道，或者我们可以想象故事就发生在离我们家不远的地方。我们可以让故事中的人物看起来像我们的熟人，也可以让他们完全像外国人。作者虽然设定了一些规定，但我们仍有很大的创作自由。

阅读一本书通常需要几天甚至几周的时间。我读小说很慢，读杰弗里·尤金尼德斯的小说《中性》读了好几年，在此期间，我一直沉浸在作品的世界中，每次拿起书来都有一种温暖的回归感。在那里，我的情绪随着情节而起伏，忘记了其他的烦恼。

事实上，我们可以掌控阅读的速度是获得放松的一个重要的因素。维克多·内尔将他招募的南非书虫邀请到实验室，观察他们阅读一本他们喜欢的书时的反应。借助一扇窗户和巧妙放置的镜子，内尔可以观察到读者的视线在书页上的移动。他惊讶地发现，当故事扣人心弦时，读者并没有急着往下读，而是放慢速度，细细品味他们最喜欢的那几页。当读到无聊的部分时，他们的视线移动表明在略读，不想把时间浪费在

不感兴趣的内容上。加快和减慢阅读速度，仔细品味精彩的片段，跳过乏味段落，这些潜意识的能力让阅读变得引人入胜，令人放松。

当我们默读时，有证据表明，我们会在大脑中默默地将内容读出来，就像内在语言一样。研究表明，即使我们不发出声音，当我们遇到长元音时，如单词sheep，我们会放慢速度，当我们遇到短元音时，如单词ship，我们的阅读速度会变快。这种情况几乎与我们大声读出来时一样。[2]因阅读的内容所产生的情绪对我们的心理甚至是身体都会产生影响。这一点已经通过测量心率和皮肤电导系数（即指尖出汗的量）得到证实，也可以通过神经成像来证明。例如，当志愿者阅读《哈利·波特》中令人恐惧的片段时，研究人员发现读者大脑中的移情网络反应增强。[3]这表明，在某种程度上，对我们的心理和身体而言，我们读到的东西跟我们生活中实际发生的事情一样真实。我们会深深地沉浸在书中的世界。

当我们阅读时，我们会反思，回顾过往，展望未来。正如菲利普·普尔曼（Philip Pullman）所写：“书提出建议，读者提出疑问，书回应，读者思考。”阅读中，我们带着自己的个性，带着以前的阅读经历，带着自己的先见、预期、希望和恐惧，与书不期而遇。[4]

一本书所唤起的感情和情绪并非转瞬即逝，它们可以在我们心中盘旋数日。我们最喜欢的小说往往是那些能激发起一种氛围的小说。每当你想起这本书，你就能感受到这种氛围，哪怕在你读完这本书几年后。弗吉尼亚·伍尔夫在她的散文《如何读书》中写道：“等待着，等待着阅读激起的尘埃落下；让冲突和质疑平息；出去走走，聊聊天，摘下玫瑰枝头死去的花瓣，或者睡上一觉。然后，突然间，如同大自然的变化一般，在我们毫无意识的情况下，那书又回到了我们眼前，不过变化了形态，它将完完整整地浮现在你的脑海中。”[5]

到目前为止，我们讨论的主要是小说阅读。但是，很多人阅读非小说类书籍。研究表明，阅读非小说类书籍可以带给人们同样多的乐趣和放松。[6]在休息调查中，我们没有问人们读的是哪类书，可能是纸质的也可能是电子的，可能是小说也可能不是小说，也可能是杂志、报纸或者年度报告，谁知道呢。当然，阅读通常不是二选一，不存在要么选择小说要么选择非小说的问题。例如，在南非进行的那项研究中，小说读得最多的人同时也是新闻报纸读得最多的人。

就我个人而言，我超级喜欢躺在床上看报纸。我不能忍受对世界上

正在发生的事情一无所知。我的床头柜旁边堆满了报纸，最后我不得不扔掉那些最老的。即便扔掉的是一个月前的增刊或几周前的新闻版面，对我而言都是一种痛苦。

我的丈夫不喜欢报纸堆，他把它称为“老鼠窝”。我告诉他，至少我比我的一位朋友要好点。我那位朋友会把所有的报纸保存好几个月，然后把它们装进一个大箱子，带着去度假。他在泳池边把每份发黄的报纸都读一遍，然后扔掉。回家时，他手提箱的箱底清空了，为下一堆报纸腾出了位置。

当然，精读报纸也有一个缺点：报纸上的消息，恕我直言，主要是坏消息，向人们展示了世界糟糕的一面。南安普顿大学的副教授丹妮丝·巴登发现，负面新闻会让我们感到悲伤和焦虑，[7]也会让我们感到失望，这一点儿也不奇怪。坏消息让我们更不愿意去处理那些让我们感到沮丧的事情。人们说他们想要读更多积极的新闻故事，报纸和广播公司在不同时期都尝试过这种做法，但实际上人们还是倾向于选择读、看和听负面的故事。不管我们怎么说，除了我们的滑板狗外[8]，我们确实想读一些有关地震和政治丑闻的报道。不过，读负面的故事也有积极的一面，就像从太空看地球一样，别人的不幸也会让我们正视自己的困难。

[1]Mar, R.A. et al (2011) ‘Emotion and Narrative Fiction: Interactive Influences Before, During, and After Reading’.Cognition and Emotion, 25 (5), 813–33

[2]Huestegge, L. (2010) ‘Effects of Vowel Length on Gaze Durations in Silent and Oral Reading’. Journal of Eye Movement Research, 3(5) 1–18

[3]Hsu, C.T. et al (2014) ‘Fiction Feelings in Harry Potter:Haemodynamic Response in the Mid-cingulate Cortex Correlates with Immersive Reading Experience’. Neuroreport, 25 (17),1356–61

[4]Pullman, P. (2006) ‘The War on Words’. The Guardian, 06 11 2006

[5]Woolf, V. (1932) ‘How One Should Read a Book’. In The Common Reader. Second Series. London: Vintage

[6]Alexander, J. & Jarman, R. (2018) ‘The Pleasures of Reading Non-fiction’.Literacy, 52 (2), 78–85

[7]Baden, D. (2015) ‘Shock! Horror! Behind the Ethics and Evolution of the Bad News Business. The Conversation, 27 03 2015. http://theconversation.com/shock-horror-behind-theethics-and-evolution-of-the-bad-news-business-39211

[8]人们对滑板狗的故事感兴趣，所以西方一些新闻节目结束时会播放滑板狗的故事。——译者注

逃避自己

非虚构和虚构类图书都会带我们进入他人的世界。书中描写的世界栩栩如生，以至我们会把自己的阅读体验和书本身的内容交织在一起。度假的时候，你所读的书会让你感觉小说中虚构的地点仿佛就是你读书时所在的地点一样。尽管阅读也需要付出努力，但总体而言，阅读让人放松，它可以让我们逃离我们自己的世界，把自己的问题抛到脑后，在一定程度上也可以把自己的想法抛到脑后。作家露丝·特瑞美希望通过写小说，可以为人们的心理健康做出她所说的微小贡献。她说："你可以拿起一本我写的书，然后想：好吧，在接下来的半个小时里，我一切安好。"[1]

美国心理学家米哈里·契克森米哈把阅读引起的入迷状态称为"心流"。有的研究者也将其称为"快乐阅读"（ludic reading），其中的ludic一词源自拉丁语单词ludo，意思是"我玩"。来自南非那项研究中的一位快乐读者评论道："我的出生不是我能选择的，我也不可能（实话实说）对生活100%的满意，但我可以选择每天阅读几个小时的'垃圾'，让我摆脱周围人对我的关注，同样也让我摆脱自己关注的事情和众多纷扰。"在维克多·内尔的研究中，那个一家每月读101本书的家庭一员认为，阅读是一种病，因为阅读一方面使人虚度光阴，而另一方面又使人得以进入更广阔的世界。

当然，并非每本书都能转移你的注意力。在一项研究中，患有慢性疼痛的人被分到一组，集体阅读短篇小说或诗歌。参与者发现，那些最具挑战性和发人深省的文学作品最能把他们的注意力从他们的痛苦中转移出去；阅读的故事（诸如安东·契诃夫、大卫·赫伯特·劳伦斯和雷蒙德·卡佛的作品等）越是引人入胜，越是难懂，读者就越投入，他们也就越少注意到自己的疼痛。[2]内尔把他的快乐读者分为两类：一类是为了逃离自己的世界，通过阅读来忘掉自己生活中发生的一切事情；另一类则相反，他们想提升自己的见识，把阅读别人的生活作为反思自己生活的一种方式。

[1]Guardian Review, 07 04 2018

[2]Billington, J. et al （2016） 'A Literature-based Intervention for People with Chronic Pain'. Arts

& Health, 8 （1）, 13–31

心不在焉的阅读

在一项关于阅读的神经科学研究中，南加州大学的研究人员使用软件，将全世界博客上的2000万个个人故事提炼成40个故事。研究人员想知道读这些故事的人的大脑是如何反应的。不同人的大脑对同一个故事的反应会有多大的不同。答案是没有多大不同。无论人们读的故事是用英语、波斯语还是汉语写的，无论文章采用哪种字母或布局如何不同，只要故事内容相同，大脑的反应都非常相似。这表明，我们的大脑处理特定故事的方式是相同的。[1]更值得注意的是，研究人员通过观察脑部扫描的结果，能够猜出躺在扫描仪里的人读的是40个故事中的哪一个。当我们的大脑在读书时，扫描仪几乎是在读大脑。

但是，该研究的主要发现在于，当我们阅读时，大脑并没有休息，也没有完全集中注意力。阅读涉及大脑的许多区域，包括“默认网络[2]”的一部分——当我们什么都不想的时候，这个网络就会被激活。不过，实际上我们的大脑是在漫游，而不是什么也没想。神经学家过去认为，除非人们没有真正集中注意力，否则当他们在执行特定的任务时，该神经网络不会被激活。但南加州大学这项研究和其他研究表明，当我们阅读时，该网络正忙着从故事中寻找意义，并参照我们对过去的记忆、对未来的思考以及与他人的关系来理解这个意义。因此，尽管我们在阅读时沉浸在他人的世界里，其实我们只是在参照自我的世界来看待那个世界。

普林斯顿大学的心理学家戴安娜·塔米尔的研究证实了这一点。她要求人们躺在大脑扫描仪下阅读各种书籍的节选。这些节选有的来自小说，如埃德加·赖斯·巴勒斯的《人猿泰山》、托马斯·哈代的《德伯家的苔丝》等；有的来自非小说类，如丽贝卡·斯凯特的《永生的海拉》、帕蒂·波尔克不太知名的作品《岩石、宝石和矿物收集：鉴定、价值和宝石用途》等。对我而言，其中的一些书听起来比另一些更刺激。但塔米尔和她的同事发现，阅读这些书中的任何一本都会激活默认网络。但是，激活默认网络的哪个区域取决于参与者读的是什么。[3]显然，当我们读到玛瑙、碧玉和沉积物时，我们大多数人都不会感到特别兴奋，但我们仍然会将自己的经验世界和思想带入到阅读中。

也许，我们并非总是全身心地投入到阅读中，心理学家把这种现象称为“心不在焉的阅读”。我相信，就算你不熟悉这个术语，也肯定熟悉这个概念。你是否经常发现自己盯着一页书，但并没有真的在读，而是在想别的事情？你是否经常发现你读了几页书，但上面的内容却一个字也不记得，因为你的大脑正忙着计划今年夏天要如何打理花园或者要去哪里度假？

阅读可以诱发走神，为空想提供了一个完美的起点——刺激我们从当前的环境中逃离，不一定逃到故事中的地点，而是逃到我们记忆中一个特别的地方，甚至是一个我们从未到过的地方。当然，要知道别人在想什么总是很难的。但是，对心不在焉的阅读的研究表明，我们所有人的思维方式大同小异。

有趣的是，一些研究人员发现，当我们读一些简单的东西时，虽然我们的视线不断地在书页上移动，但我们的思维却已经跑到了别处。但也有研究者发现，当我们阅读难度较大的文章时，也会出现这种情况。[4]不管是哪种情况，对科学家而言，心不在焉的阅读发生时都是有迹可循的。首先，人们更频繁地眨眼；还有第二条线索，一个源自夏洛克·福尔摩斯的实验[5]。心理学家乔纳森·斯莫尔伍德让人阅读柯南·道尔的故事《红发会》，他发现，如果人们正在专注地阅读文本，当他们遇到长词或不熟悉的词时，他们的阅读速度会稍稍减缓；但如果他们的大脑在开小差，他们会愉快地从这些晦涩的单词上滑过。[6]

小说家、心理学家查尔斯·费尼霍喜欢读书和写作，我们在“空想”一章中已经提到过他。他承认自己是一个非常容易分心的读者，但他说，这是他非常喜欢阅读的原因之一。他想知道，在阅读的专注被打破的那一刻，是否有什么特别之处，让我们直达静息状态，以便思绪可以自由地漫游。阅读是帮助思绪漫游的捷径吗？

你可能会认为，作者希望我们专注于他们花了那么多时间精心构思的句子。但是，有些作者，比如弗吉尼亚·伍尔夫，则乐于见到我们走神。她认为，当我们阅读时，要让思绪自由地漫游，这样我们才能锻炼自己的创造力。“书架的右手边不是有一扇开着的窗户吗？停止阅读，看看窗外！窗外的景象是多么令人兴奋啊！马驹在田间快乐地奔跑，水井旁的女人正在给水桶装满井水，驴子正昂着头，发出悠长、充满魔性的嘶鸣。这一切浑然天成，互不关联，而又永不停歇。”

因此，这里给我们提供了两种主要的阅读休息方式：有时它会分散

我们对烦恼的注意力；而有时候则刚好相反，它不是把我们带离自我的世界，而是让我们在思绪漫游之际反思我们自己的生活。再次，我们在休息的核心观念中发现了这种冲突。它能分散我们的注意力，但也能让我们面对自我，让我们的思绪穿越时空，在往昔与未来之间穿梭；我们可以用它来屏蔽自我意识，也可以用它来加强自我意识。

通过本书讲述的这些令人放松的活动，我希望我们能整理思绪，清醒头脑，活在当下。也许，即使把它弄得凌乱不堪也没关系，新思想的加入、他人的故事和他人对世界的看法，也同样能让我们获得放松。

除此之外，阅读还为我们提供了另外一种原因来解释为什么阅读能帮助我们真正获得休息。

-以好书为伴-

排名前五的休息活动大多数都是独自起作用的。对许多人而言，远离他人是休息的一个基本要素。阅读的独特之处在于，它不仅让我们逃离他人，同时也给我们以陪伴，一个比现实中的人更有趣、更宁静的同伴，一个你可以随时忽视而不必给出任何解释的同伴。它给人的慰藉是如此强大，以至它甚至可以抵御独处之时带来的孤独感。在“独处”一章中，我们提了一个问题：独处时你和谁在一起？有时，人们的答案是某本书中的一个人物。伟大的美国小说家约翰·斯坦贝克曾言：“我们穷其一生都在努力减少孤独。对此，最古老的方法之一就是讲故事，请听故事的人谈谈感受，发表评论：‘没错，就是这样，或者至少我是这样觉得。’通过这样的方式，你会感觉你并没有想象中那样孤独。”[7]

两位在美国照料老人多年的护理讲师观察发现，以阅读为乐的人似乎很少感到孤独，书中的人物是他们的同伴。她们的病人中有一位86岁的老奶奶，她患有心脏病，无法独自离开公寓。当两位讲师询问她独自被困在家里的感觉时，她指着她的书说：“我并非独自一人，在这里，整个世界都陪伴着我。”[8]随后，两位讲师的研究发现，其他老人也持有类似的观点。平均而言，阅读量越大的人，不管阅读的是报纸还是书籍，他们就越少感到孤独。

大量的调查研究了阅读小说如何提高我们的情感共鸣，甚至证明阅

读小说可以让我们成为品行修养更好的人，因为在阅读中我们学会了理解他人。不同于18世纪，阅读现在往往被视为一件好事。但是，我认为它作为休息辅助手段的价值被忽视了。所以，如果你想通过阅读获得休息，读什么有关系吗？

[1]Dehghani, M. et al （2017） ‘Decoding the Neural Representation of Story Meanings Across Languages’. Human Brain Mapping,38, 6096–106

[2]也称为“默认模式网络”。该网络在静息状态时，存在较强的自发性活动，但在执行具有一定难度的认知任务情况下，默认模式网络的活动会受到一定的抑制，抑制程度会随着认知任务的难度提高而增大。——译者注

[3]Tamir, D.I. et al （2016） ‘Reading Fiction and Reading Minds:The Role of Simulation in the Default Network’. Social, Cognitive and Affective Neuroscienc, 11 （2）, 215–24

[4]Feng, S. et al （2013） ‘Mind Wandering While Reading Easy and Difficult Texts’Psychonomic Bulletin & Review, 20 （3）, 586–92

[5]作者之所以这样说是因为福尔摩斯是故事《红发会》的主角。——译者注

[6]Franklin, M.S. et al （2011） ‘Catching the Mind in Flight: Using Behavioral Indices to Detect Mindless Reading in Real Time’.Psychonomic Bulletin Review, 18 （5）, 992–7

[7]Steinbeck, J. （1930） ‘In Awe of Words’, The Exonian, 75th Anniversary Edition, Exeter: Exeter University

[8]Rane-Szostak, D. & Herth, K.A. （1995） ‘Pleasure Reading, Other Activities, and Loneliness in Later Life’. Journal of Adolescent &Adult Literacy, 39 （2）, 100–08

读什么书能放松？

有时，人们会选择那些有治疗功效的特定书籍。官方称这种做法为阅读疗法。“阅读疗法”一词用得相当广泛，从阅读《简·爱》以减轻伤心的痛苦，到阅读治疗焦虑或抑郁的实用手册，可谓无所不包。虽然小说处方越来越流行，并且效果也不错，但是经过系统测试并被证实有效的，还是治疗焦虑和抑郁的实用手册。

如果你想获得休息，有什么证据告诉我们该读什么样的书吗？也许你还记得，前面我们提到的快乐阅读的读者承认，他们阅读的书一半以上会被他们的英语老师视为垃圾。那么，你想给你的英语老师留下深刻印象吗？还是不想？

你选择哪种书取决于你个人的品味，问题是选择哪种书才能让你进入契克森米哈所说的心流状态？这是一种包罗万象的状态。处在这种状态下，你甚至无法察觉时间的流逝。这并非因你玩得很开心，感觉时间如梭，而是你正体验着的事情好像超越了时间。根据契克森米哈的最优体验理论，当你参与到对你来说合适的活动中时，其他事情都不重要了。一项能促使你进入心流状态的活动需要满足各种条件：它需要你付出努力，但这种努力要在你的能力范围内；另外，这种活动还要能给你某种即时的回报。

对一些人而言，阅读是能满足这些条件的活动之一。事实上，契克森米哈发现，在所有能让人们进入心流状态的活动中，阅读被提到的频率最高。[1]回到我们的问题：我们应该在这项任务上投入多少努力？

越少越好，似乎这是显而易见的。先让我们看看其他能让我们进入心流状态的活动吧，比如园艺或绘画；或者需要更多努力的活动，如攀岩。这些活动肯定需要人们付出巨大的努力，但是人们却将它们归入最优体验之中。[2]

这就是为什么我认为如果想休息就应该读容易的书的观点是错误的。人们认为，度假的时候应该读机场小说、小妞文学或公子文学。但也许，这些正是你不能随身带着去度假的书。在日常生活中，如你只是

在睡觉的时间阅读，读一本更具挑战性的书，你可能才聚精会神地读几页就疲惫不堪、昏昏欲睡了。相比之下，度假时你神清气爽，每天有好几个小时的空闲时间。这可能是你一年中专注于阅读一些具有挑战性的书籍的唯一机会。你越专注，就越有可能达到那种心流状态；你越能达到心流状态，就越能获得休息。

因此，当你在泳池边沐浴着阳光的时候，阅读《时间简史》、《尤利西斯》或《追忆逝水年华》可能是通往极致的放松之路。为什么不试一试呢？

当人们为自己挑选书籍时，有人一次挑一本书，然后在接下来一段时间里就专注于这本书；有人则会一次挑选十几本，在床边堆成一座小塔，上面积满了灰尘，有些书也一直没读完。如果你属于后一种类型（我也属于此类，我的床边除了一堆报纸，还有一堆书），假如你还能记住某个故事的情节，你可以在任何时刻拿起一本与你的情绪共鸣或形成反差的书。

研究发现，当人们痛苦时，为了改善情绪，他们倾向于选择一些振奋人心的书；而心情好的人往往又不想破坏掉好心情。[3]这似乎表明，为了改善情绪或保持一个积极的情绪，所有的人都会选择喜剧性的图书。当然，现实生活中情况并非如此，充满痛苦和暴力的惊险小说一直很受欢迎。就像人们喜欢伤感的电影一样，人们也喜欢伤感的书籍。麦克斯·波特的诗化小说《悲伤长了翅膀》的畅销就是一个很好的证明，该书是一部既复杂又令人心碎的作品。

[1]Massimini, F. et al （1988）. ‘Flow and Biocultural Evolution’. In M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi （Eds） Optimal Experience: Studies of Flow in Consciousness. Cambridge: Cambridge University Press

[2]Šimleša, M. et al （2018） ‘The Flow Engine Framework: A Cognitive Model of Optimal Human Experience’. Europe’s Journal of Psychology, 14 （1）, 232–53

[3]Mar, R.A. et al （2011） ‘Emotion and Narrative Fiction: Interactive Influences Before, During and After Reading’.Cognition and Emotion, 25 （5）, 818–33

小心透露剧情

有人发现，如果提前知道结局，小说读起来更轻松。你也许讨厌透露剧情，但奇怪的是，透露剧情不仅让我们的阅读更流畅，而且一般情况下，如果人们知道会发生什么，人们对这本书的兴趣只会增加，不会减少。

大多数有关透露剧情的研究都使用短篇小说为研究材料。与阅读长篇小说相比，读短篇小说费力较少，所以，我并不完全相信人们不介意透露剧情；尽管有些人有意先阅读小说的最后一页，然后再从第一页开始津津有味地阅读，看故事是如何发展到高潮的。并且，许多人确实喜欢反复阅读自己最喜欢的小说，哪怕他们对故事情节、氛围和人物都非常熟悉。

但是，还有一些人绝对无法忍受提前知道故事发展的脉络。曾经发生过一个极端事件。一名俄罗斯工程师被指控刺伤了一名同事，他和这名同事一起在南极的一个研究站度过了一个漫长而黑暗的冬天。一些报道声称，他之所以刺伤同事，是因为后者不断透露他们在研究站仅有的一本书的结尾。现在我们知道，事实可能并非如此（一些报道驳斥了这一动机）。即使如此，在这样一个听起来似乎是真实的故事中，我们也强烈地感受到不达剧终不知结局的强烈心理。

透露剧情对人的影响在很大程度上取决于我们正在阅读的文学作品的类型。知道罗密欧和朱丽叶最终都要死去并不会妨碍你每次都渴望有人能在事情不可挽回之前介入，改变他们的结局。然而，对侦探小说而言，在结尾之前就知晓了杀手的身份则是完全不同的情况。另外，就莎士比亚的作品而言，情节并不是我们阅读该剧的唯一理由，优美的语言和人物复杂的心理则是主要的乐趣所在。

当然，有些小说故意将结局放在开头，而全书的余下部分则是在追溯它是如何发展到这一步的。即使在这种情况下，除非你以前读过这本书，否则揭开谜底的缓慢过程仍然是阅读的主要乐趣。研究表明，人们单纯为了乐趣而读的小说越多，他们就越不喜欢透露剧情。相比之下，人们如果热衷于品鉴书中思想和情感，那他们就不会介意提前知道情

节。[1]

对前面提到的一些南非书虫而言，尽管已知结局，重读书籍甚至比第一次阅读更愉快。其中一个书虫说，世界上真正令人愉快的书太少了，所以为了忘掉情节，他尽可能地快速阅读。然后，又从头读过，甚至多达十遍。

[1]Rosenbaum, J.E. & Johnson, B.K.（2016）‘Who’s Afraid of Spoilers? Need for Cognition, Need for Affect, and Narrative Selection and Enjoyment’. Psychology of Popular Media Culture, 5（30）, 273–89

大声朗读

在结束阅读话题之前，我想回到听人朗读这个非常特别的话题。许多年前，我去牛津贫困地区的一个庄园参观一个项目。那里鼓励母亲大声给婴儿朗读。起初，母亲们对此持怀疑态度，认为在婴儿能够说话之前，给他们朗读是没有意义的，因为他们不会理解。但是，她们很快发现，婴儿听得非常专注，听母亲的朗读似乎是一种特别的安抚。现在，有很好的证据表明，即使是对三个月大的婴儿读书，也能在以后提高孩子的识字率，原因可能非常简单，这培养了孩子花时间阅读的习惯。[1]

如今，听人朗读的不仅仅是孩子。共享阅读小组已经发展出了新的趋势。它类似于读书俱乐部。不过，读书俱乐部是在见面之前读书，见面后分享阅读的感受；而共享阅读是见面后一个人大声朗读，其他人听，实时共享阅读的体验，从某种程度上似乎更像是去剧院或电影院。

在大多数小组中，朗读者为经验丰富的主持人或演员。在有些情况下，小组成员轮流朗读。不管是哪种方式，我相信这不同于我们学校的英语课堂。在英语课堂上，我们按着教室里的座位顺序，每人读一段，艰难地朗读《城堡之王》、《布赖顿硬糖》、《雾都孤儿》和《麦克白》。每个人的声音都是那么单调、乏味。为了不显得愚蠢，我们唯恐越雷池半步，不敢在朗读时带有丝毫的感情。

我发现，听人朗读有点过于放松。在本书中，我一直克制自己不讨论睡眠。但对我而言，听人读书则会将休息转入睡眠。多年来，我丈夫一直在床上给我读书。最初，当我们背包旅行时，我们拥有更多的闲暇时光，我也会大声朗读。而现在，轮到他了。如果他不朗读，我可能要花几年时间才能入睡；他一读，就好像关掉了我脑袋里的开关。他告诉我，一页之内，我就睡着了，而且睡得很沉。

他很惊讶，他那么费劲地大声朗读，我居然能睡着。但我就是有这个本事。第二天晚上，他必须告诉我发生了什么。用这种方式，我听了几十本书，从乔治·艾略特的《米德尔马契》到格雷厄姆·格林的《安静的美国人》，再到最近这段时间的特雷西·索恩在赫特福德郡成长的回忆录《另一个星球》。听人朗读能立刻放松我紧绷的大脑，让我快速入

睡。我睡着后，我丈夫还必须得继续读一会儿，否则我会醒来。这就好像将一种神奇的安眠药倒进了我的耳朵。

当然，有些人求助于技术来提供这项服务。现在，有声读物越来越受欢迎，甚至有睡眠软件提供旨在催眠的舒缓故事。这些故事是专门为催眠而写的，故事最有趣的部分就是开头。朗读者语速缓慢，语调平稳，所有的部分都保持着同一个节奏，他们的声音不会因情节和人物的变化而变化。这些软件获得数十万次下载。一些作家发现，与费尽心思吸引读者相比，专门写催人入睡的小说赚钱更多。

所以，你可以读给你自己听，也可以找个人读给你听。你可以专心地阅读，也可以心不在焉地阅读。一切都取决于你自己。阅读通过改变思绪漫游的性质来让我们获得休息。它似乎能把我们带离反刍式思考，让我们不要去反复思考哪里出错了。哪怕我们在阅读的时候神游千里，它至少也能帮助我们在空想中重新开始。如果你想休息，但又不想感到孤独，小说可以帮你做到这一点。

如果这还不能说服你多阅读的话，那么阅读还有一个你可能没听说过的好处。研究者询问3000多人，了解他们上周花了多少时间阅读书籍、杂志或报纸。41%的人什么也没读，剩余的人则热衷于阅读。在对这些样本进行追踪的10年间，有1/4的人去世了，但热衷于阅读的人比那些只看报纸和杂志的人平均多活了将近两年，这可以说是书虫的一个福音。研究肇始，健康、财富和教育这些因素都纳入了考察范围，尽管这种差异仍然存在。[2]令人惊讶的是，一个坐着进行的活动居然对健康有积极影响，也许阅读是一种比我们所认识到的更特殊的休息方式。

[1]Evangelou, M. et al （2005） Birth to School Study: A Longitudinal Evaluation of the Peers Early Education Partnerhip. Oxford: Oxford University Research Reports SSU/2005/FR/017

[2]Bavishi, M.D. et al （2016） ‘A Chapter a Day: Association of Book Reading with Longevity’. Social Science & Medicine, 164,44–8

完美的休息处方

到此为止，我希望我已经说明了休息是很重要的。我们需要开始更认真地对待休息。像睡觉一样，休息不是一件奢侈品。我们要活得好，活得精彩，休息是必不可少的。

准确地说，如何休息得最好取决于你的爱好和选择。但是，在综合考虑本书汇总的几十项科学研究的基础上，我在此给出一个循序渐进的指南，以期帮助你最大化地利用各种机会去好好休息。

1 确保休息充足

正如你可能会记下你每晚的睡眠时间以确保睡眠充足一样，你也应该开始计算一下你每天的休息时间。

想一想昨天。你有足够的时间给你的精神和身体充电吗？你能停下来思考吗？你有机会思考而不是一直做事吗？同样，你有机会不思考吗？在休息调查中，感觉最幸福的人每天休息5~6个小时。这听起来似乎很多，你可能觉得你永远也不可能做到这一点。但很可能，你已经获得的休息时间比你想象的要多。

对时间利用的调查表明，平均而言，英国男性每天花在休闲活动上的时间达到了惊人的6小时9分；女性也不错，达到了5小时29分。[1]这当然是平均时间，有些人，尤其那些需要照顾年幼子女或家人的人，拥有的空闲时间当然要少得多。这些数字是周平均值。所以，接受调查的人在工作日可能只有一两个小时的空闲时间，而周末时具有大把的空闲时间。

并非休息时间越多，就对个人越有利。在休息调查中，尽管那些告诉我们他们每天休息时间为零的人比那些休息时间较长的人幸福指数要低得多，但是，那些每天休息时间超过6小时的人的幸福指数也有所下

降。或许，疾病强迫他们休息，所以这些人的平均休息时间才会超过6小时。这一猜测与其他研究相吻合。有研究发现，长期请病假的人最不喜欢闲暇时光。而空闲时间少的一个好处是，当你确实在休息时，你就会更加享受。[2]与我们休息调查结果一致的是，时间利用研究员乔纳森·格舒尼发现，随着一个人空闲时间的增加，休闲活动带来的享受会逐渐增加，一直达到峰值；但是，如果他们拥有的空闲时间太多，超过了峰值，随着空闲时间的增多，享受程度又会逐渐下降。[3]

如果一天5个小时的最佳休息时间听起来遥不可及，也不要担心，从你繁忙的日程中挑出时间来休息的方法比你想象的要多。当然，5个小时的休息并不意味着，你留出5个小时，在此期间什么也不做。对一些人而言，周末时做做饭或者跑跑步，是一件令人轻松愉快的事情，他们可能将其视为他们休息时间的一部分。正如我们在整本书里看到的，任何事情，只要某个人认为它是休息，那么对他而言就是休息。

我们不要太纠结于每天需要休息的精确时长，只要你觉得休息够了，那就是够了，哪怕你实际休息的时间要远远少于平均每天5小时。

2 挑选合适的休息要素

为了获得高质量的休息，你需要弄清楚生活中的哪些要素最有助于你获得平静感。我在这本书里讲述的休息活动可以为我们提供一些要素，让我们获得不错的休息。

·远离他人

·既要让你的身体也要让你的大脑获得休息

·耗尽体力以让大脑获得休息

·分散注意力，不要一直想令人担忧的事情

·允许思想走神

·允许自己什么也不做

当然，这些休息要素并不适合所有人，其中只有一些适合你。为了开出完美的休息处方，你得问问你自己，你重视什么，不重视什么。这些要素里，你想选多少就选多少。例如，只有15%的人觉得锻炼有助于休息。那么，对这一小部分人来说，锻炼就是一种必不可少的要素。

接下来，你要想一想，哪些活动组合能为你的个人休息处方提供成分。当然，有可能你所烹饪出的休息大餐并非休息调查中排名前十的任何一种，这也没关系。

在美国，研究人员得出结论，学生之所以觉得在周末可以获得休息，是因为周末是一周中他们唯一可以自己掌控的两天。[4]只要学生们不用学习，他们周末做什么都没关系。他们的周末可能安排得满满的。但关键在于，他们在做他们想做的事情，这让他们感到放松。这一点非常具有启发性。正如我们在前面的章节中所看到的，许多不同的东西可以归为休息。让学生感到放松的关键是，他们沉浸在各种活动中——有些活动可以直接令人感到放松，另一些则足以分散他们的注意力，让他们可以心安理得地不用学习。

重要的是，你要花时间思考一下，为什么某项活动有利于或不利于你休息？当你精疲力竭之时，什么东西能最好地补充你的能量？什么东西能真正把你的注意力从繁重的思想负担中或别人对你的需求中转移出来？什么东西能让你放慢脚步或停下来，却不会让你感到内疚，或无须在意别人对你的评价？

同样，选择时机也很重要。不同的休息活动适用于不同的情况。如果你身体感到疲惫不堪，那么坐在电视机前看看电视效果就不错。但如果是工作和担忧让你的大脑不堪重负，那么到户外散散步可能会更有利于改善你的情绪。

3 允许自己休息

一旦你选好了理想的休息配方，并且腾出了时间来付诸实践，你还需要允许自己休息。当你疲倦的时候，你是否经常强迫自己坚持下去而不允许自己休息呢？记住一点，早起床并不能在道德上占据高点。对你而言，早起床只有适合与不适合的问题。如果你可以让你的一天以休息

开始，也就是以所谓的睡懒觉开始，那就以睡懒觉开始吧。

4 当你感到有压力时，给自己开个15分钟最喜欢的休息活动处方

当时间有限的时候，有没有一项活动可以快速改善你的情绪？一项能让你立刻远离烦恼，头脑冷静的活动？它可能是正念，可能是音乐，也可能是阅读。当然，它也可能不是休息调查中排名前十的某项活动。过去，我常常感到内疚，因为在工作日的午餐后，在我本应该回到办公室工作的时间里，我却会花15分钟时间在花园里闲逛。但是，在研究休息之后，我对花在小温室或花坛里的时间进行了重新认识，认为那是一种提高我的幸福感的活动。为了我的心理健康，我现在正在给我自己开15分钟的园艺处方，它的确能改善我的情绪。回到办公室后，我能够更专注地进行更高强度的工作。

5 时刻关注那些你没有意识到的休息时刻

我们很多时候确实很忙，因此，保证空闲时刻的休息质量就显得非常重要。

我前面提到过的时间利用研究认为，我们获得的休息比我们意识到的要多。因此，获得更多休息感受的第一步就是有意识地去享受那些空闲的时间。只有意识到你正在休息，你才能真正享受休息。

努力有目的地休息，有意识地休息。是的，如果你想闲逛，就闲逛一会儿；如果你什么也不想做，那就什么也不做。要享受闲逛和什么也不做带来的闲适，关注它，珍惜它，不要让宝贵的休息时光从你身边溜走。

6 将你认为浪费掉的时间重新定义为休息

如果我们时间有限，也可以利用意想不到的机会休息。回想一下，在“什么也不做”那一章中我们提到的那项研究，人们被关在房间里，什么也不能做，只能选择电击自己来消解无聊。若是在其他情况下，同样的这些人可能乐于拥有一段放松时间的机会，但是在参与那项研究时，因为什么也不做是强加在他们身上的，所以他们并不将其视为休息。在那种情况下，被迫什么都不做的感觉就是一种折磨。那确实非常折磨人，以至于受试者宁愿遭受一些真正的痛苦。

稍稍想一想就会发现，我们经常以这种消极的方式看待休息的机会，即使这些机会很少带给我们上述研究中那种极端的后果。有些事情打乱了我们繁忙的日程安排，让我们在一段时间内无事可做，那段时间会被视为令人失望的拖延，是僵死的时间，会让人极度愤怒与烦恼。其实，我们本可以利用那段时间放松一下的，但我们当时只是空等着，什么也没做。

因此，不要对火车延误十分钟感到愤怒和紧张，为什么不重新审视一下这段时间，将其视为一个可以短暂休息的机会呢？若在完成一份报告后距离下一场会议还有15分钟时间，不要利用这15分钟去回复几封电子邮件，为什么不静静地坐会儿或者出去散散步呢？把站在邮局门口排长队等待的时间视为愉快的休息时间，一个可以停一会儿、做做白日梦、给自己充电的机会，又如何？

7 停止盲目忙碌

读到这里，一些人可能会大声说：“你说的一切都不错。它或许真的对其他人有用，但是就我个人的情况而言，我还有很多很多的工作要做，还有家庭的责任，以及其他一切我必须处理的事情，我真的没时间休息。”

我了解你的情况。但是，我仍然敦促你仔细看看每天的日程安排，思考一下你该如何看待你那满满的、永无止境的待办事项清单。我们应该意识到，人们习惯于高估自己工作的总时数。任何时候，当我在直播现场将这个问题抛给观众的时候，直播间的大多数人都说，他们每周工作45~50个小时。这远远超过了全职雇员的实际平均工作时间——每周39个小时。但是，如果你让这些人以前一周为例，仔细列举每天工作的

时间时，他们就会发现，他们工作的实际时间比他们感觉的要少。这一个星期可能感觉很忙碌，尽管加了几天班，但并非每天都如此。或许，某一天他们真的提前下班了。

尽管如此，腾出时间休息也是很难的。对于这个问题，有两种解决方法。第一，每隔几天就专门留出几个小时来处理你待办事项清单上的所有小任务。当你一次处理完它们的时候，你可能就会惊讶地发现，很多困扰了你好几天的任务实际上只需要几分钟就能完成。将它们从列表中划掉（无论是在纸上、屏幕上，还是在你的脑海中），会带给你巨大的满足感。此外，一旦你完成了一些较小的任务，你会觉得更有精力去应对一些较大的任务。

即便如此，你也不可能把所有的事情都处理完。此时就是另外一种方法起作用的时刻了。接受一个事实：你永远不可能处理完清单上的所有事情。那只是一个虚幻的目标，一个只有傻子才会去追逐的目标。想一想吧：即使某一晚上奇迹发生，你清单上的所有任务都被成功地完成了，但是，第二天，清单上面会重新写满更多的任务。无论你多么勤奋，多么有条理，总会有意想不到的事情发生。并且，每天该发生的事情也会发生。管道会泄漏，人们会给你惊喜，各种任务会突然向你袭来，收件箱里又有一份新邮件，有人会发短信给你让你做某事。这都没关系。你的待办事项清单上的任务永无完结，你已经接受了这一点。你会尽快完成这些新任务，不会让它们把你压垮。现在，你可以休息了。

有几十种时间管理技术声称可以帮助你更有效地利用工作和休闲时间，但是，这些技术很少是经过实践证实了的，把更多的任务塞进更短的时间里根本就不会有助于休息。也许，在工作中聊天确实会浪费一些时间，在一整天的工作中你可以更专注一点，你也确实提前了一点时间下班。但是，和同事们一起说说笑笑，时不时地查看一下照片墙（Instagram），会让你的工作变得愉快，甚至让你更能忍受工作。

作家奥利弗·伯克曼（Oliver Burkeman）建议，如果你总是觉得时间紧张，那你应该主动放弃一些事情。例如，他建议退出阅读小组。或者，你要承认你永远不会成为一个好厨师，放弃尝试做一些复杂的菜肴。或者，停止努力去追求那个总是很难约到的朋友。这是一个极好的建议。不过，注意一点，选择放弃的东西要非常小心，不要一不小心就放弃了一项你认为有助于休息并能让你应对其他一切事物的活动。

你应该放弃的是那些你曾经很喜欢而现在觉得很鸡肋的活动。我放

弃了西班牙语课，因为我发现已经是第50次了，我在上课前10分钟还在地铁上努力地做作业。尽管我很想说西班牙语，尽管我也很喜欢那位老师，但这对我的时间安排提出了额外的要求，让我无法应付。虽然这些课很有趣，但因时间上的压力，它们不仅没带给我快乐，反而让我疲于应付。在这种情况下，放弃是明智的决定。但是，若仅仅因为唱诗班的练习需要占用一点时间和精力，你就退出一个星期中唯一一个能让你真正精神焕发的活动的话，那你的做法可能会适得其反。

8 敢于说“不”

为了腾出一些时间，你可能需要对时间表做一场更彻底的外科手术。对于那些会强迫自己把日记本写满的人来说，这样做可能比较痛苦。但是，这里我要给你一条建议，该建议摘自我以前的一本书，它可能会对你有所帮助。

我们倾向于相信，将来我们会拥有更多的空闲时间。但是，所有的源自时间感知研究的证据都表明，事实并非如此。将来，我们不会变得比现在更有条理，或更具纪律性。所有的事情都会继续老样子，要花比我们预期更长的时间来处理，因为意想不到的任务会突然冒出来分散我们的注意力，或者事情会中途出差错。除非我们有意识地下定决心削减要参加的活动，否则，我们明年绝对不会比今年拥有更多的时间。

因此，如果有人邀请你参加一场六个月以后为期两天的会议，你应该怎么做？我建议你问一下自己下面这个问题：在接下来的两周内要参加一场为期两天的会议，这种想法会不会让你感到恐惧，因为你已经做出了太多的承诺？如果答案是肯定的，那你应该拒绝今年晚些时候的会议邀请，因为几个月后你不太可能比现拥有更多的空余时间。

或者，遇到下面这个情况又该怎么办？你受邀明年成为某个委员会的委员。你读完了明天要参加的会议的文件了吗？如果没有，那就不要加入另一个委员会了。因为如果你加入了，你会发现你明年将面临和现在一样的问题，除非你计划采取措施改变你的常规时间表。但经验告诉你，这是不太可能的。

9 在你的日志中加入休息时间

记日志与我们的“待办事项清单”文化异曲同工，我们希望做事有条不紊，按部就班。对此，我的建议是，在你的时间表里预留一些休息时间。是的，在你的时间表里标出“休息”或“暂停”的时间，尽管这听起来有点奇怪。

在一天开始的时候就决定好三四次的休息时间。休息的时间不必太长，几分钟就足够了。想好在这些休息时间你要做什么，并确保所做的事情真正是在休息——理想情况下，你应该去室外呼吸一下新鲜空气，或者至少去同一栋楼的不同房间里转转。或许就是去另一个部门见一下朋友，顺便聊聊天。或者，可以去厨房给自己——或者也给你的同事——泡一杯茶。如果老板以怀疑的眼光看着你，记得告诉她，研究表明，稍微休息一会儿不仅有利于个人健康，也有助于提高工作效率。这是双赢的做法。

休息时当然可以离开你工作的场所。花几分钟登录一下脸书（Facebook）或者在优兔（YouTube）上看一下视频，或许可以让你暂时摆脱撰写报告的压力。但相比较而言，从椅子上站起来，离开屏幕更有助于休息。

尽量避免在办公桌前吃午餐。一些公司已经明文禁止了这种做法，这是一件好事，但相比较而言，其效果还是不如确保雇员在工作日真正有时间进行适当的午休。这将是一个真正的、伟大的进步，或者说对过去美好时光的回归。想想看，一小时的午休再加上定期的茶歇，你最后一次享受其中之一是什么时候？当今，那些最开明的公司明白离开办公桌的休息时间对员工的价值，实际上也有利于公司的收益。但是，如果——很有可能——你的公司关闭了食堂，解雇了茶水服务员，你可以自己组织一群人出去好好吃一顿午餐；或停下来，休息15分钟，喝点茶，吃点饼干。

因此，安排好你的休息时间。但是，也不要害怕打破这个时间表。

毕竟，这都是为了休息得更好。

10 给生活增添一些短暂的休息时刻

探寻一种更有助于休息的方式去处理那些生活中不可避免的任务。我们习惯来去匆匆，以便尽可能多地腾出时间。我们尽力以最高的效率去处理每件事。但是，我们并不需要如此。

时不时舒舒服服地泡个澡而不是简单地淋浴一下怎么样？为了弥补你额外的热水花费，偶尔不开车，散步去商店怎么样？做出选择时，我们并非总要考虑时效性，但我们已经习惯如此。选择一条远一点的路线，穿过公园走，这可能会浪费十分钟，但它可以提升我们一整天的幸福感。

通常，当你在火车上找到座位坐下的那一刻，你根本没有必要去查看邮件。你可以透过窗户，看一看人们的后花园，想象一下他们的生活。抓住机会，做做你在学校里想做而不能做的事情，做做白日梦，凝视太空，随意涂鸦，玩玩拼图，或者甚至试着读一下成人绘本（我知道，人们对此褒贬不一）。

11 创造一个休息盒

如果你是自我关怀这个新概念的拥趸，你可能会喜欢这个想法。如果你不熟悉这个运动，可以看一看照片墙。在那里，你会得到无数的自我关怀建议。

的确，这些建议似乎经常涉及花钱。我完全赞成对自己好一点儿，但为什么一定要用奢侈的精油、带香味的蜡烛、面部按摩棒、浴枕、羊绒毯或手工巧克力呢？我完全赞成一些临时性的做法，在雨天的周一早上乘优步（Uber）去上班，或者每隔一个周末去做一次豪华水疗，这个想法难道不好吗？

因为我真的需要它，也因为向我推销这些产品的人不停的劝说。尽管我一直持怀疑态度，但他们显然有一定的道理。自我关怀行业正在蓬勃发展，据称，仅在美国，它现在每年的产值高达4.2万亿美元。

如果猖獗的商业主义是其消极的一面，自我关怀也有更积极的一面。我倾向于把这一面视为一种标志，标志着年轻一代开始比老一代更好地理解休息的重要性，重视休息，为自己腾出时间从日常压力中恢复过来。

有过心理健康问题的博客写手现在会描述他们自我关怀的常规做法，经常给出一些有益的建议，教人们如何掌控生活中的小事情。他们列出的建议很多，比如我在“听音乐”一章中提到的装满快乐盒子的建议，其理念是快乐是个性化的。当然，快乐盒不会让人避免患上心理健康疾病或取代专业的治疗，但是有些人确实发现，当他们感觉自己在精神上走下坡路时，或者在等待更专业的建议或治疗时，这种自我关怀能让他们感觉好一点。

这让我不禁想到，我们或许也可以从自己个性化的“休息盒”中受益。盒子里装的都是最有助于你休息的物品。比如，我的休息盒里装着一个钩针，一些毛线，一些要播种的种子，一本可以沉浸其间的短篇小说集，一张轻松音乐的播放列表，一张伸展运动的卡片，也许还有——永远不要忘记休息不一定要坐着——几双跑步用的袜子。

你的休息盒里会装些什么？在下面，我给你提供了一个空盒子，希望对你有所帮助。

12 不要让你对休息的渴求影响你的休息

休息是有策略的，我们需要找到更好的方法来管理我们生活中的休息与活动、忙碌和闲散之间的节奏，不要让休息成为我们待办事项清单上的另一项工作。

在响应拥抱休息、享受更多休息、认真对待休息的同时，也不要过度休息或过于严肃地对待休息，不要成为一个休息成瘾或懒散的人，不要让休息挤满了你的时间表，或者觉得你必须一丝不苟地执行你的休息安排。良好的生活需要平衡、多样性和适度。休息也同样如此。

假设你刚刚读完这本书（不是简单地跳到最后一页，寻找建议），那么你已经完成了一件最有助于休息的事情。阅读这本书的行动已经让

你踏上了将更多休息融入自己生活的道路。恭喜你！

[1]Offic e o f National Statistics Leisure Time in the UK. ONS,24 10 2017. https://www.ons.gov.uk/economy/nationalaccounts/satelliteaccounts/articles/leisuretimeintheuk/2015

[2]Office of National StatisticsLeisure Time in the UK. ONS, 24 10 2017. https://www.ons.gov.uk/economy/nationalaccounts/satelliteaccounts/articles/leisuretimeintheuk/2015#tl employedfull-time-took-the-least-leisure-time-but-enjoyed-it-most

[3]Gershuny, J. （2011） Time-Use Surveys and the Measurement of National Well-being. Oxford: Centre for Time-use Research,Department of Sociology, University of Oxford

[4]Ragsdale, J.M. et al （2011） ‘An Integrated Model of Weekday Stress and Weekend Recovery of Students’. International Journal of Stress Management, 18 （2）, 153–80

致谢

几年前，我接到作家、心理学家查尔斯·费尼霍的电话，问我是否愿意加入由杜伦大学的菲丽希缇·卡拉德（Felicity Callard）领导的一个小组。他们想申请一大笔资助，在伦敦的惠康典藏博物馆用将近两年的时间，与艺术家、诗人、历史学家和其他人一起探索一个简单的话题，他们选择的话题就是休息。我成了该团队的核心成员。工作几个月之后，让我惊喜的是，我们获得了惠康基金会的资助。我们将团队命名为“喧嚣”，并邀请了40多人与我们合作。一些人在本书中已经提到，他们每一个人都启发了我对休息的思考。有时候，启发我的是他们的一次演讲或一件艺术品，有时是一句睿智的话语。在此，我特别要感谢菲丽希缇·卡拉德、詹姆斯·威尔克斯、查尔斯·费尼霍和金伯利·斯坦恩斯，以及来自惠康典藏博物馆的哈里特·马丁、罗西·斯坦伯里、克里斯·哈桑、西蒙·卓别林和娜塔莉·科，他们都非常赞同，我们应该生活在一个充满休息的世界里（听起来容易，做起来难）。

作为喧嚣团队的成员，我提出了进行休息调查的想法。感谢英国广播公司第四广播电台的特约编辑莫希特·巴卡亚，英国广播公司无线电台科学组的编辑黛博拉·科恩和国际广播电台组的特约编辑史蒂夫·蒂瑟林顿，在他们的帮助下，休息调查得以在第四广播电台和世界广播电台同时推出，从而获得了听众的广泛参与。感谢本·奥尔德逊·戴、朱利亚·波里奥和杰玛·刘易斯，他们与我已经提到的其他喧嚣团队的成员一道，非常努力地设计和分析文本。特别感谢第四广播电台系列节目《解剖休息》（*Anatomy of Rest*）的制作人杰拉丁·菲茨杰拉德，她把我的作品带进了她的节目中，并通过她的辛勤努力，让节目精彩纷呈，让我受益良多。她不仅是一位匠心独运的制作人，也是一位良师益友。同样，我要感谢所有牺牲自己的时间来接受采访的人。

从那时起，我一直在思考休息。作为喧嚣团队的成员，我决定去做一些我们还没有做过的事情——详细研究每一项最受欢迎的休息活动。洛娜·斯图尔特（Lorna Stewart）是一个非常睿智的研究者，在看电视、洗澡和阅读这几章的写作上给了我巨大的帮助。当然，如果没有数百名学者花时间进行实验，那么我就无法对那些证据进行评估。在这本书中，我已经提到了那些对我影响最大的研究。至于我们该如何利用闲暇

时间，米哈里·契克森米哈和乔纳森·格舒尼的研究工作尤具影响力。

关于独处的那章，取材于英国广播公司的孤独实验。在那里，我有幸与三个非常聪明的女人合作，她们是帕米拉·夸特、马努埃拉·巴雷托和克里斯蒂娃·维克多。很多学者花时间发文献给我或解答我的问题，他们是大卫·文森特、比尔吉塔·盖茨勒本、罗伊·雷曼和米尔斯·理查森。另外，马蒂斯·卢卡斯森、查尔斯·费尼霍、凯瑟琳·洛夫戴和亚当·卢瑟福好心地阅读了相关的章节，并给出了建设性意见。

感谢知名出版社经典之门（Canongate）的每一位员工，他们热情又高效。特别要感谢露西·周（Lucy Zhou）和安德里亚·乔伊斯（Andrea Joyce）！我要特别感谢我的编辑西蒙·索洛果德（Simon Thorogood），他冷静、智慧、干练。我那严谨、耐心的文字编辑奥克塔维亚·里夫和我在詹克洛&奈斯比特公司（Janklow & Nesbitt）的出色经纪人威尔·弗朗西斯让本书的文字质量有了巨大的提升。

最后，感谢我的丈夫蒂姆，他直接见证了写一本关于休息的书时并非总是让人心平气和的。他抽出时间来阅读了我的初稿，并给出了很好的建议。

图书在版编目（CIP）数据

深度休息：在焦虑时代治愈自己的10个心理学方案 / （英）克劳迪娅·哈蒙德著；向鹏译. ——北京: 中信出版社 2020.7
书名原文: The Art of Rest: How to Find Respite in the Modern Age
ISBN 978-7-5217-1892-8
Ⅰ. ①深… Ⅱ. ①克… ②向… Ⅲ. ①成功心理－通俗读物 Ⅳ. ①B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第083623号

深度休息——在焦虑时代治愈自己的10个心理学方案
著者：[英]克劳迪娅·哈蒙德
译者：向鹏
出版发行：中信出版集团股份有限公司
（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编100029）

开本：880mm×1230mm 1/32
印张：10
字数：199千字
版次：2020年7月第1版
印次：2020年7月第1次印刷
京权图字：01-2019-7315
广告经营许可证：京朝工商广字第8087号
书号：ISBN 978-7-5217-1892-8
定价：58.00元
版权所有· 侵权必究

Table of Contents

扉页
目录
呼吁休息
- 休息赤字
- 休息的本质
- 休息调查

10 正念
- 通往终极平静之路
- 为什么正念有利于休息？
- 关于正念的研究
- 日常正念练习

09 看电视
- 作为镇静剂的电视
- 社交润滑剂
- 流逝的时间
- 电视会让我们不快乐、损害健康、阻碍社交吗？
- 保持恰当的平衡

08 空想
- 捕梦者
- 静态下的不安
- 神游至黑暗之处
- 平静心神
- 空想的赞歌

07 洗个舒服的热水澡
- 18000人一起泡澡
- 保持简单
- 已有的证据
- 沐浴：全能良药
- 静水流深

06 舒心地出去走走
- 潜移默化
- 无聊与新奇
- 放慢步伐，放缓节奏
- 追随巨人的脚步

从精疲力竭中得到休息
久坐之后的休息
计算每一步
05 什么也不做
巴特尔比
什么时候休息会致命？
为夜猫子正名
繁忙成为社会地位的象征
小憩片刻
渐进式放松
无聊好不好
如何（几乎）什么也不做
04 听音乐
莫扎特，模糊乐队或者任何你喜欢的音乐
音量大还是小？节奏轻快还是舒缓？
气氛音乐
独自听还是与别人一起听？
03 我想要独处
孤独与独处
独处的迷失
对独处的矛盾心态
实现平衡
令人放松的独处
02 走进大自然
沐浴自然
观景房
热爱自然源自天性
摆脱焦虑
软魅力
01 阅读
放松和刺激
睡前读书
懒散的消遣？
读者的精神世界
逃避自己
心不在焉的阅读
读什么书能放松？

小心透露剧情
大声朗读
完美的休息处方
致谢
版权页